

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: 2. stupeň ZŠ

Studijní obor: Tělesná výchova - Informatika

**Technika a metodika snowboardingu - vytvoření
multimediální učebnice**

**Technique and methodology of snowboarding - the
creation of multimedia coursebook**

**Technik und Methodik des Snowboardens – die
Schaffung einer Multimedia- Kursbuch**

Diplomová práce: 11–FP–TV–268

Autor:

David Porš

Podpis:

.....

Vedoucí práce: PaedDr. Lada Čuříková

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
61	0	24	0	22	1

V Liberci dne: 30. 11. 2011

Podepsané zadání

Čestné prohlášení

Název práce: Technika a metodika snowboardingu – vytvoření
multimediální učebnice
Jméno a příjmení autora: David Porš
Osobní číslo: P06100109

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. O právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 30. 11. 2011

David Porš

Poděkování

PaedDr. Ladě Čuříkové patří největší osobní poděkování za odborné vedení a lidský přístup, bez něhož by práce nemohla vzniknout.

Haně Strnadové a dalším pomocníkům za čas a nasazení, které mi věnovali při přípravě videí pro tuto diplomovou práci.

Lukáši Schröderovi, zakladateli LTB Snowboards, za milé přijetí, poskytnutí cenných informací a natočení zajímavých záběrů, které práci obohatí.

Jardovi Bočkovi, DiS., z Asociace českého snowboardingu, za užitečné kontakty a rady ohledně tvorby diplomové práce.

Kennymu Roughovi, DJ Pennerovi a Martinu Mullerovi za poskytnutí vlastní audio tvorby pro účely multimediální učebnice.

Evženu Marešovi z Mahony Snowboards Liberec za možnost natáčení a prezentaci vybavení pro účely multimediální učebnice.

Technika a metodika snowboardingu – vytvoření multimediální učebnice

David Porš

DP-2011

Vedoucí DP: PaedDr. Lada Čuříková

Anotace

Cílem diplomové práce je vytvořit multimediální učebnici se zaměřením na techniku a metodiku výuky snowboardingu, určenou pro lyžařské kurzy na všech typech škol i pro širokou veřejnost. Snowboarding je fenomén posledního desetiletí mezi zimními sporty na celém světě. V současné době není na českém trhu k dispozici kvalitně zpracovaný didaktický materiál, který by obsahoval výuku na freestylovém prkně a byl použitelný pro školní kurzy s různým technickým vybavením. Sekundární cíle míří na porovnání světové a české metodiky, provedení popisu světového a českého vývoje techniky základního smýkaného oblouku od historie až po současný stav.

Klíčová slova: snowboarding, výuka snowboardingu, metodika snowboardingu, základní smýkaný oblouk, učebnice snowboarding, dvd snowboarding

Technique and methodology of snowboarding - the creation of multimedia coursebook

Summary

The aim of this diploma thesis is to create a multimedia guidebook focused on technique and methodology of snowboard instruction suitable for ski courses and any type of school or public area. Snowboarding is a phenomenon of the last decade all around the world. Nowadays there is no suitable didactical material which would cover freestyle snowboarding and would be suitable for school courses with a wide variety of technical equipment at the same time. The secondary goals focus on a comparison of Czech and foreign methodology and a description of both Czech and foreign development of a basic skidded turn technique from the beginnings to the present.

Keywords: snowboardinig, snowboard instruction, methodology of snowboard instruction, skidded turn, snowboarding guidebook, dvd snowboarding

Technik und Methodik des Snowboardens – die Schaffung einer Multimedia- Kursbuch

Zusammenfassung

Das Ziel dieser Diplomarbeit ist ein multimediales Lehrbuch mit der Zielrichtung auf Technik und Methodik des Snowboard Unterrichts, die für Skikurse auf Schulen aller Typen und für die Öffentlichkeit 6000 ist. Snowboarding 6000 zu einem Phänomen des letzten Jahrzehnten in Wintersporten auf der 6000 Welt. Zur Zeit 6000 es auf dem tschechischen Markt kein gut bearbeitetes didaktisches Material, welches unterrichtet des Freestyle Snowboarding für Schulkurse mit verschiedener Ausrüstung umfassen 6000. Sekundäre Ziele sind auf die vergleichung der Tschechischen und Welt Methodologie gezielt, auf die Ausführung der Beschreibung der Technik der Tschechischen und Welt Entwicklung des grundlegenden Schiebe-Bogens von Anfang der Historie bis heute.

Schlüsselwörter: Snowboarding, Snowboardkurs, Snowboard Methodologie, der grundlegende Schiebe-Bogen, Snowboarding Lehrbuch, dvd Snowboarding

1	Úvod.....	10
2	Cíl a úkoly práce	11
3	Výuka snowboardingu v ČR	12
3.1	Výuka snowboardingu na školách	12
3.2	Kurzy	12
3.3	Věková specifika	14
3.4	Minimalizace úrazů na kurzech	15
4	Technika a metodika jízdy na snowboardu	19
4.1	Didaktické aspekty výuky	19
4.2	Organizace výuky	20
5	Metodické postupy ve světě a u nás	21
5.1	Metodický postup v USA (15, s. 20-24).....	21
5.2	Metodický postup v Rakousku	23
5.2.1	Základní trénink	23
5.2.2	Profesionální trénink	25
5.3	Porovnání obou metodik.....	25
5.4	Metodické postupy v ČR	27
5.4.1	Metodika podle AČS (15, s. 14-16)	27
5.4.2	Metodika snowboardingu podle Oty Louky z roku 1998 (15, s. 16-17).....	29
5.4.3	Snowboarding od Lukáše Bintera a kol. z roku 1999	30
5.4.4	Snowboarding od Oty Louky z roku 2002 pod vedením AČS (12, s. 58-78)....	30
6	Technika smýkaného oblouku.....	32
6.1	Fáze oblouku.....	32
7	Vývoj techniky základního smýkaného oblouku dle autorů	34
7.1	Základní smýkaný oblouk podle Borise Hlaváčka z roku 1991 (11, s. 4).....	34
7.2	Základní smýkaný oblouk dle Pavola Niezgodzkyho a Fanky Hauskrechtové z roku 1992 (18, s. 10).....	34
7.3	Základní smýkaný oblouk dle Jonna Gibbinse z roku 1996 (9, s. 52-53)	35
7.4	Základní smykový oblouk podle Kevina Ryana z roku 1997 (19, s. 160-161).....	36
7.5	Základní smykový oblouk podle Ericha Frischenschlagers z roku 1998 (8, s. 63-64).....	36
7.6	Základní smykový oblouk podle Jima Waida a Doug Wernera z roku 1998 (22, s. 91-92).....	38
7.7	Základní smýkaný oblouk dle Lesley McKennové z roku 1998 (16, s. 27).....	39
7.8	Základní smykový oblouk dle Bintera a kol. z roku 1999 (4, s. 48)	39
7.9	Základní smykový oblouk dle Louky a AČS z roku 2002 (12, s. 73-74).....	40
7.10	Základní smykový oblouk dle Bintera a kol. z roku 2002 (5, s. 54).....	41
7.11	Základní smykový oblouk podle Dannyho Martina a Matta Diehla z roku 2005 (14, s. 149).....	42
7.12	Základní smykový oblouk podle Neila McNaba z roku 2006 (17, s. 88-89).....	43
7.13	Základní smykový oblouk dle Lukáše Bintera a kol. z roku 2006	43
7.14	Základní smýkaný oblouk podle Radka Vobra z roku 2006 (20, s. 50)	44
7.15	Základní smykový oblouk podle Oty Louky a Martina Večerky z roku 2007	45
7.16	Základní smykový oblouk podle Grega Goldmana z roku 2009 (10, s. 50-51).....	46
8	Tvorba multimediální učebnice.....	47
8.1	Zpracování dat	47
8.1.1	Volba programu.....	47
8.1.2	Proces tvorby.....	47
8.1.3	Pořízení video materiálu.....	48
8.1.4	Ovládání multimediální učebnice.....	49

8.1.5	Grafická stránka DVD	49
8.1.6	Textová stránka DVD.....	49
8.2	Obsah DVD	49
8.2.1	Historie snowboardingu	49
8.2.2	Technologie	49
8.2.3	Technika	50
8.2.4	Hodnocení techniky.....	50
8.2.5	Metodika.....	50
8.2.6	Bezpečnost	50
8.2.7	Zdroje a poděkování	50
9	Průzkum zájmu o multimediální učebnici snowboardingu	51
9.1	Zaměření a obsah ankety	51
9.2	Interpretace dat	52
9.3	Závěry ankety	56
10	Závěr.....	57
11	Seznam použitých zdrojů	58
12	Seznam použitých obrázků.....	60
13	Přílohy	61

Slovník použitých termínů a zkratek

AČS – Asociace Českého snowboardingu.

Adobe Media Encoder – Program pro změnu formátu a parametrů zdrojového videa.

Apple – Výrobce elektroniky, programů a osobních počítačů.

ATS – (American Teaching System) Americký výukový systém.

AVCHD – Formát video souboru vyvinutý firmami Sony a Panasonic.

Backside – Hrana, kterou má snowboardista za patami. Provedení backside znamená zády ke spádnici.

Blu-ray – Typ optického disku.

Buddy system – Partnerský systém používaný při výuce a potápění.

Burton, K2, SIMS – Americké snowboardové firmy.

Doer – Žák, který se učí praktickým pokusem daného prvku.

Edius – Program pro střih videa.

Feeler – Žák, který musí pohyb procítit.

Final Cut Pro X – Program pro střih videa.

Frontside – Hrana, kterou má snowboardista před špičkami. Provedení frontside znamená čelem po spádnici.

FullHD – Formát video souboru s rozlišením 1920x1080 bodů.

Guiding – Metoda vedení snowboardu, kdy jezdec řídí rotací dolní poloviny těla. Horní polovina není aktivní.

HD 720p – Formát video souboru s rozlišením 1280x720 bodů.

iDVD – Program pro tvorbu DVD.

iLife11 – Balík programů od firmy Apple.

LVVZ – Lyžařský výchovně výchovný kurz.

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Pivoting – Metoda vedení snowboardu, kdy rotaci zahajuje horní polovina těla, přirozeně následuje dolní polovina až po samotný snowboard.

PSIA – (Professional Ski Instructors of Amerika) Asociace zaštiťující profesionální přípravu instruktorů lyžování.

Seinhaiser – Výrobce profesionální audio techniky.

Thinker – Žák, který musí znát teorii o daném prvku, než jej provede.

TTR – (Ticket To Ride) Organizace pořádající snowboardové závody po celém světě.

Watcher – Žák, pro kterého je důležité nejdříve pohyb vidět.

WSF – (World Snowboard Federation) Světová snowboardová federace.

1 Úvod

Jízda na snowboardu je názor, volnost, čistá energie, splynutí s přírodou. Někdo tyto emoce nachází při jízdě v parku, na sjezdovce, či jako já ve volné přírodě. Všichni máme ale jedno společné, lásku k tomuto dynamicky se vyvíjejícímu sportu, který pohltil věkově neomezené spektrum lidí po celém světě.

V posledních letech se hlad mladých lidí po tomto atraktivním sportu stále zvyšuje a klade tlak na vzdělávací instituce. Ty musí doškolovat své pedagogy, případně najímat externí instruktory a pracovat na kurzech v mírně jiném režimu než s lyžaři. Školy většinou nemají žádný, nebo obsahově nekvalitní metodický materiál. Na trhu sice existují různé publikace a některé jsou již na velmi slušné úrovni, ale kompletní multimediální učebnice k dispozici nejsou. To je jeden z důvodů, proč vzniká tato práce. Využití nalezne na všech typech zimních kurzů od základních škol, až po školy vysoké. Díky rozsahu pokrývajícím i metodickou část, lze multimediální učebnici využít i na kurzech připravujících budoucí instruktory snowboardingu, jakož tomu je například na Technické univerzitě v Liberci.

Osobně se snowboardingu věnuji aktivně 12 let. Od získání mezinárodně uznávané licence profesionálního cvičitele snowboardingu od Asociace českého snowboardingu se 8 let zabývám výukou a přípravou sportovců, závodníků a budoucích instruktorů u nás a v zahraničí.

Multimediální učebnice snowboardingu, která je hlavním cílem této práce, je pro mě dalším krokem, jak mohu tomuto sportu pomoci v šíření pozitivní energie, zároveň jako veliké děkuji za všechny úžasné pocity, zkušenosti a zážitky, kterými mě naplnil.

2 Cíl a úkoly práce

Cílem diplomové práce je vytvoření multimediální učebnice se zaměřením na techniku a metodiku snowboardingu. Hlavní využití bude mít na zimních kurzech všech typů škol, kde se vyučuje snowboarding a zájemcům, kteří mají zájem se naučit sami.

Úkoly:

1. Natočit podkladový materiál pro vytvoření multimediálního DVD.
2. Zpracovat multimediální učebnici ve formě DVD.
3. Porovnání světové a české metodiky.
4. Provést popis světového a českého vývoje techniky smýkaného oblouku od historie až po současný stav.

3 Výuka snowboardingu v ČR

3.1 Výuka snowboardingu na školách

Výukou sportu prostřednictvím snowboardových kurzů, vydáváním metodických materiálů a zajištěním dalších aktivit pro propagaci tohoto sportu se zabývá tzv. základní snowboarding. Díky masovému rozvoji tohoto sportovního odvětví se rozšiřuje i tato oblast, ve které je aktivní i resort školství. Zařazovat snowboarding do lyžařských výchovně výcvikových zájezdů (LVVZ) bylo Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy do roku 1996 zakázáno. Vzhledem k neustálému růstu popularity a rozšiřování tohoto fenoménu ministerstvo zareagovalo a umožnilo zařadit tento sport do LVVZ za podmínky, že některý z vyučujících bude držitelem kvalifikace „Instruktor snowboardingu“. Tuto kvalifikaci lze získat v rámci kurzů, které pořádají akreditovaná pracoviště MŠMT (6, s. 13).

3.2 Kurzy

Největší asociací, která sdružuje snowboarding v České republice, je Asociace Českého snowboardingu, která vznikla roku 1990. Je členem mezinárodní organizace World Snowboard Federation (WSF), velmi úzce spolupracuje s Ticket To Ride (TTR) a je nezávislým členem úseku snowboarding Svazu Lyžařů ČR. V současnosti působí AČS v několika oblastech. V první řadě sdružuje fandy snowboardingu a organizuje snowboardové závody (freestyle). Dále se stará o přípravu reprezentačních družstev, organizaci školení pro instruktory, rozhodčí a trenéry, propagaci a podporu zájmu o snowboarding např. formou pořádání soustředění, kempů, zřizování škol a půjčoven, podporou soutěží, vydáváním informačních a propagačních materiálů o snowboardingu a disciplín, které se snowboardem souvisí (1).

Kurz instruktora snowboardingu

AČS je každoročním pořadatelem kurzů profesionálních instruktorů. Tyto kurzy jsou určeny pro všechny vyznavače tohoto sportu, kteří by se rádi přiučili novým věcem a získali mnoho zajímavých informací o snowboardingu jako takovém. Tento kurz je akreditován Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR a po jeho úspěšném absolvování se stanete držitelem licence „Cvičitel snowboardingu B nebo C“. Celý kurz je vedený instruktory z AČS a licence má mezinárodní platnost s výjimkou několika zemí. Při kurzu je preferován individuální přístup, proto jsou účastníci rozděleni do několika skupin. Je také možné učit se terminologii v cizím jazyce. Kurz je rozdělen na teoretickou a praktickou část. Praktická část

kurzu C je zaměřena na základní snowboarding. Kurz B je zaměřen především na freestyle. Oba dva typy kurzů jsou po týdnu zakončeny teoretickou a praktickou zkouškou. Jejich cílem je naučit zájemce správné technice jízdy a zvládnutí metodických postupů výuky snowboardingu budoucích svěřenců. Z právního hlediska je možné učit s touto licenci ve všech sférách: na školních kurzech a dalších akcích škol a školských zařízení. Na školních kurzech může vyučovat i instruktor, který nemá pedagogické vzdělání, ale je držitelem platné licence. Kvalifikace „instruktor snowboardingu“ je nezbytná pro výuku snowboardingu na školních lyžařských výcvikových zájezdech. Osvědčení zatím není součástí aprobace tělesné výchovy. Dále lze licenci využít v neziskových organizacích, v lyžařských oddílech a komerčních lyžařských školách (1).

Licence je vydávána na 3 roky. Pokud instruktor prokáže, že nejméně jednu sezónu aktivně působil v kterékoliv snowboardové škole, je mu licence prodloužena o další tři roky (1).

Instrukčně metodický seminář lyžování a snowboardingu

Pro kvalifikované i nekvalifikované zájemce o snowboarding je určen Instrukčně metodický seminář snowboardingu a lyžování. Jedná se o školení určené především pro vedoucí lyžařských výchovně výcvikových zájezdů a učitelů tělesné výchovy v nových aktivitách a v osnovách LVVZ (7).

Primárním výstupem tohoto kurzu není licence instruktora snowboardingu či lyžování, ale získáte osvědčení o jeho absolvování. Pouze aprobovaní učitelé tělesné výchovy získají po absolvování kurzu průkaz Instruktora lyžování. Tento kurz je vhodný pro rozšíření teoretických poznatků i praktických dovedností v oblasti snowboardingu a lyžování (7).

Kurz snowboardového rozhodčí

Pokud je vaším snem stát se snowboardovým rozhodčím, můžete se také obrátit na AČS, která pořádá, jako jediná organizace v České republice, tento kurz a vydává po absolvování licenci a průkaz rozhodčího freestyle snowboardingu. Rozhodčí jsou vyškoleni podle standardů (International Judges Commission, která je úzce spjata se sérií závodů TTR a World Snowboard Federation) (2).

Hlavním cílem tohoto kurzu je vyškolit rozhodčí se znalostmi o freestyle snowboardingu, rozeznáním triků a jejich objektivním ohodnocením. Asociace českého snowboardingu je jediným subjektem v ČR, který vydává licenci a průkaz rozhodčího freestyle snowboardingu. Licence se dělí do výkonnostních tříd A, B a C. Zájemce o kurz, který nemá žádnou licenci, může po absolvování kurzu získat licenci rozhodčího třídy C.

Postupem času a získáním praxe rozhodčí třídy C může udělat zkoušky na třídu B a následně i na třídu A, kdy se stane mezinárodním rozhodčím (2).

Rozhodčí vyškolení AČS jsou uznávanými rozhodčími na všech freestyleových závodech pořádaných nejen AČS, ale i na řadě dalších akcí, které organizují komerční organizátoři závodů (2).

3.3 Věková specifika

Tato podkapitola vychází z metodické příručky Lukáše Bintera (6 s. 116-117). Rodiče často stojí před otázkami, kdy je vhodné začít učit děti na snowboardu a zda je lepší začít výukou na lyžích. Z praktického hlediska je vhodné začít dítě učit na lyžích a poté mu umožnit zkusit si i jízdu na snowboardu. Dítě si potom může z těchto dvou podobných sportovních disciplín samo vybrat, která je mu bližší, nebo se věnovat oběma současně. Je to výhodné i z hlediska motorického učení.

Většina instruktorů se shoduje, že u začínajících rekreačních jezdců je optimální věk začátku výuky jízdy na snowboardu 5 – 6 let. Toto rozmezí je orientační, musíme přihlídnout k rozdílným fyzickým schopnostem dětí a možnostem tréninku. Není překážkou začít i dříve, ale je nutné striktně dohlížet na správnou techniku jízdy a přihlížet k tomu, že fyzické schopnosti dětí v tak raném věku jsou omezené. Technické chyby a automatizace nesprávné techniky se obtížně napravují, proto je výhodnější chyb se vyvarovat a postupovat v učení pomalu po krůčcích. Jednotlivá cvičení by se tedy měla provádět postupně a další prvek se učit vždy až po bezchybném zvládnutí toho předchozího. Musíme se také vyvarovat riziku dehydratace, podchlazení a únavy.

Jedním z nejdůležitějších aspektů dětské výuky snowboardingu je zábavnost a hravost. Dítě musí jízda bavit, jinak nebude výuka přínosná. Snažíme se v dítěti probudit lásku ke sportu i horské přírodě, tak bude motivováno k lepším výkonům. Instruktor či rodič v roli instruktora se musí přizpůsobovat aktuálnímu rozpoložení dítěte. Vzhledem k rozdílným fyzickým předpokladům i možnostem tréninku během sezony je vhodné dodržovat doporučené metodické pokyny.

Okolo pátého věku dítěte je naším hlavním cílem vzbudit zájem dítěte. Je možné začít s nácvikem jízdy po spádnicí, sesouvání po spádnicí a sesouvání šikmo svahem. Vzhledem k tomu, že děti tato činnost na dlouhou dobu nezabaví, je vhodné ji zařadit jako doplněk či zpestření jízdy na lyžích.

Mladší a starší školní věk je vhodný pro rozvoj koordinačních schopností. Proto je 7-9 let vhodná doba k začátku intenzivnějšího tréninku. V tomto věku lze začít s nácvikem

jízdy smýkaným obloukem. Po zvládnutí jízdy smýkanými oblouky můžeme navázat tréninkem řezaných oblouků a v následujících letech dovednosti na snowboardu zdokonalovat a rozšiřovat o další typy oblouků a o jízdu v odlišných podmínkách, např. sklon svahu, typ sněhu a upravenost tratě.

V období puberty (11 – 15 let) dochází ke zhoršení koordinace dětí vlivem prudkého nárůstu tělesné výšky, což se většinou projeví v kvalitě jízdy a je nutné s tím počítat. V následující fázi adolescence (15 – 18 let) se naopak koordinační pohyby zlepšují díky lepšímu poměru tělesných proporcí.

Snažíme se po celou dobu zajistit pestrou, zábavnou a bezpečnou výuku.

Šanci stát se zdatným jezdce máme, i pokud se začneme učit jezdit na snowboardu mezi 19. a 35. rokem.

Přibližně od 35. roku se doporučuje spíše snowboard s tvrdým vázáním. Možnosti výkonu jsou ovlivněny celkovou fyzickou zdatností jedince.

Potencionální jezdec ve vyšším věku (cca 60 let a výš) musí sám zvážit, zda mu jeho kondice dovolí věnovat se tomuto druhu sportu. V tomto věku je nejvhodnější jízda na širším univerzálním snowboardu s nášlapným vázáním, které jezdci ušetří námahu spojenou se zapínáním vázání. Jelikož starší jezdci pády hůře zvládají, je vhodné věnovat se při výuce i nácviku pádů. Své uplatnění má i partnerský systém, který snižuje riziko pádu. Je také nutné více přihlížet k riziku dehydratace a únavy.

3.4 Minimalizace úrazů na kurzech

Je jasné, že úrazům při snowboardingu se nelze úplně vyhnout. Avšak správnou výukou k bezpečnosti lze riziko úrazu snížit na minimum. Proto by výchova k bezpečnosti měla být začleněna do výuky snowboardingu. Jak tedy nehodám a úrazům předcházet?

Zmírnění dopadu úrazu na naše zdraví můžeme efektivně docílit používáním vhodné výbavy – helma, chrániče, dobře viditelné oblečení, atd. Všichni uživatelé sjezdovek by také měli dodržovat daná pravidla chování, čímž lze účinně předejít nejruznějším pádům a kolizím. V USA a ve všech alpských zemích platí systém deseti pravidel, přičemž ve většině lyžařských středisek je zakomponován přímo do provozního řádu. Jedná se o tzv. Bílý kodex, který shrnul ve své publikaci Louka O. a Večerka M. (13, s. 127):

1. Ohled na jiné: každý snowboardista se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu či jiné osobě nezpůsobil škodu.
2. Přiměřená rychlost a chování: každý snowboardista musí dodržovat rychlost a chování na sjezdovce odpovídající jeho schopnostem a podmínkám prostředí. Snowboardista

stojí šikmo ve směru jízdy, a tak má omezené zorné pole. Musí proto dbát na dostatečný odstup od ostatních jezdců a pozorně sledovat dění ve svém okolí.

3. Volba stopy: snowboardista přijíždějící zezadu musí svoji stopu zvolit tak, aby neohrozil jezdce před sebou. Současně musí vědět, že jeho zorné pole je bočním postojem omezeno.
4. Předjíždění: předjíždět je dovoleno shora, zdola, zprava i zleva, ale vždy s dostatečným odstupem, aby měl předjížděný dostatek prostoru pro svůj pohyb a nebyl tak omezený v jízdě.
5. Zastavení: snowboardista se musí vyvarovat zastavení v úzkých nebo nepřehledných úsecích, pokud není v nouzi. Při pádu musí takové místo co nejrychleji opustit.
6. Rozjezd a pokračování v jízdě: každý snowboardista, který se chce rozjet, nebo po zastavení pokračovat v jízdě, se musí přesvědčit, že pod sebou ani nad sebou nikoho neohrozí.
7. Nastoupení a vystoupení: každý snowboardista musí při nazouvání i zouvání snowboardu použít okraj trati.
8. Respektování značek: každý snowboardista je povinen respektovat značení (uzavření sjezdovky z důvodu tréninku, úpravy trati, atd.) a respektovat pokyny pro ochranu přírody.
9. Povinnost poskytnutí první pomoci: v případě nehody má každý snowboardista povinnost poskytnout první pomoc, místo zřetelně označit nad zraněným a přivolat horskou službu (HS je možné přivolat prostřednictvím obsluhy vleku). Neposkytnutí pomoci zraněnému je podle platných zákonů ve většině zemí právně postižitelná.
10. Povinnost identifikace: účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní údaje o své osobě.
11. Jízda na vleku: při jízdě na vleku se doporučuje uvolnit botu ze zadního vázání a položit ji na nekluzný povrch mezi vázáním. Řadíme se v pořadí, ve kterém jsme přijeli, po vystoupení čekáme na ostatní na volném prostoru, ne v bezprostřední blízkosti výstupu.
12. Chování při setkání s rolbou: snowboardista musí sám dávat pozor, protože rolby jsou obtížně řiditelné a řidič může mít omezený výhled. Snowboardista si musí udržet bezpečný odstup, tj. při dobré viditelnosti alespoň 15m vpřed i vzad a 3 m do stran. Zcela nepřijatelné je pokoušet se o zavěšení na rolbu. Rolba má vždy přednost v jízdě. Snowboardista se musí předem ujistit, jakým směrem rolba jede. Na úzkých úsecích je

vhodné raději zastavit a rolbu nechat odjet. Rolby mohou na příkrém svahu prokluzovat.

Prostředí hor může být samo o sobě náročné a nebezpečné. Vlivy v horských oblastech můžeme rozdělit na dvě skupiny – objektivní a subjektivní nebezpečí. Objektivní nebezpečí neovlivníme, ale můžeme se na něj předem připravit, např. vhodným výběrem trasy. Důležitou roli zde hraje zkušenost. Patří sem vliv počasí, roční doby, teploty, terénu, sněhových podmínek. V oblasti subjektivních nebezpečí je možné dobrou přípravou tréninkem snížit na minimum. Jedná se o vlastní fyzickou i psychickou kondici, stupeň vědomostí a vhodné vybavení (12, s. 31-32).

Výchova k bezpečnosti začíná již vhodnou přípravou na tělesnou náročnost sportu. Dobré předpoklady pro jízdu na sněhu vytváří dobrá celková kondice, suchý trénink např. na skateboardu a cvičení pro zlepšení koordinace. Předcházet úrazům také můžeme rozcvičením před jízdou, kdy se tělo dostane do tempa. Je také důležité zařazovat dostatek přestávek (13, s. 124-132).

Je vhodné nejprve se seznámit s terénem, sněhovými podmínkami a obtížnými úseky. Učíme se předvídat chování ostatních uživatelů sjezdovky. V neposlední řadě je nutné znát pravidla pohybu na sjezdovkách a řídit se jimi. Všichni členové skupiny by měli ovládat základy první pomoci (13, s. 124-132).

Mezi kvality dobrého snowboardisty nepatří pouze rychlost a výborná technika, ale i zvládnutí jízdy v každém terénu sportovním a zároveň bezpečným způsobem. Proto musíme do výuky začlenit nácvik odhadu vlastních schopností a posouzení aktuální situace. Obsahem praktické výuky k bezpečnosti tedy může mimo jiné být: pozorování situace na sjezdovce, vyhýbání se překážkám, simulace obtížné situace, řešení vzniklých situací a procvičování základů první pomoci (13, s. 124-132).

Měli bychom také svěřencům pomoci utvářet si pozitivní vztah k ostatním uživatelům sjezdovky i místnímu personálu, abychom vytvořili přátelskou atmosféru. K povinnostem každého snowboardisty patří vědomí odpovědnosti vůči ostatním lidem i přírodě (13, s. 124-132).

Aby byla výuka bezpečná pro svěřené žáky i ostatní účastníky sjezdovky, je nutné ze strany instruktora dodržovat následující pokyny, které jsou shrnuty v tzv. sedmero instruktora snowboardingu dle Louky a AČS (12, s. 44-45):

1. Vybavení instruktora snowboardingu – účelné oblečení, perfektně připravený funkční snowboard s vázáním, vybavení pro poskytnutí první pomoci, nářadí na seřizování vázání.

2. Kontrola vybavení žáků – účelné oblečení, popř. chrániče, funkční snowboardové vybavení v technicky dobrém stavu odpovídající úrovni výkonnosti žáka, správně seřízené vázání s bezpečnostním řemenem, vhodná obuv.
3. Výběr cvičného terénu – vhodný sklon svahu, frekvence na sjezdovce, úprava trati, dobrá znalost terénu, jízda pouze na vyznačených tratích, místo pro shromažďování a výcvik zvolit na okraji sjezdovky, respektování povětrnostních podmínek a viditelnosti, přizpůsobení obtížnosti trati schopnostem žáků.
4. Výběr místa – volit bezpečná místa shromažďování a zastavování, koordinace vzájemného odstupu žáků, udržovat disciplínu.
5. Vysvětlení pravidel chování – všeobecná pravidla pohybu na horách, specifická pravidla pro uživatele sjezdovek.
6. Povinnosti vůči žákům – nepřetěžovat žáky, rozpoznat únavu žáků a předcházet jí vhodným vkládáním her, motivace a přestávky, varovat žáky před nebezpečím, mít přehled o všech žácích, větší dozor je nutné věnovat nezletilým žákům, za které má instruktor zvýšenou odpovědnost.
7. Chování instruktora při nehodách – poskytnutí první pomoci, zabezpečení místa nehody, zajištění důkazů, opora postiženého.

4 Technika a metodika jízdy na snowboardu

Úspěšnost výuky snowboardingu ovlivňuje celá řada faktorů, na které musí instruktor brát ohled. Části této kapitoly jsou čerpány z metodiky Louky a AČS (12, 47-55).

4.1 Didaktické aspekty výuky

Instruktor usiluje při výuce o splnění motorických cílů, tedy zvládnutí specifické techniky snowboardingu ve spojení s rozvíjením pohybových dovedností. Nesmí však zapomínat i na druhou důležitou stránku výuky, která spočívá v usilování o splnění emocionálně-afektivních učebních cílů. Instruktor si musí být vědom toho, že svým chováním a osobností působí na celou skupinu. Výuku může pozitivně ovlivnit předáváním svých zkušeností a prožitků. Je tedy efektivní zařadit do výuky zábavu, radost z experimentu, snahu o získání sebedůvěry žáků, prožití a překonávání nebezpečí, prožitek z pobytu v přírodě a vlastní sebehodnocení žáků. Instruktor se musí naučit vcítit se do žáka. Měl by mu být rádcem a pomocníkem při překonávání chyb a problémů. Získání důvěry svých žáků patří mezi důležité aspekty výuky. Z největší části záleží na osobnosti instruktora, zda se mu podaří vytvořit přátelskou atmosféru, která má pozitivní vliv na motivaci žáků.

Motivace je důležitá k překonávání překážek na cestě ke zvládnutí pohybových dovedností snowboardingu. Pro někoho je motivací samotný prožitek z pohybu a energie, která ho doprovází. Jiní vidí smysl v překonávání vlastních hranic nebo uznání ostatních. V rozdílné míře existují tyto motivy u každého žáka. Předpokládáme, že vzhledem k dobrovolné účasti žáků na kurzu, jsou všichni žáci k výuce motivováni. Úkolem instruktora je tuto motivaci nejen udržet, ale také rozvíjet a vytvářet žákům další cíle k úspěšnému zvládnutí. Instruktor by měl řídit výuku pomocí svých metodických schopností, mezi které patří i dobrá pozorovací schopnost. Instruktor by měl disponovat dobrým odhadem možností žáků. Mezi další prostředky motivace patří: výuka s obměnami, odůvodňování učebních kroků, respektování odlišností, podpora k lepšímu výkonu, oceňování individuálních výkonů a uvádění budoucích možností. Nejefektivnějším způsobem motivace je umožnění prožití rozhodujícího pokroku ve výuce co nejdříve po započetí kurzu.

Při výuce je nezbytné brát ohled na předpoklady jednotlivých žáků. Rozumí se tím zejména:

- stupeň vývoje pohybových schopností žáka – síla, rychlost, vytrvalost;
- základy motoriky závislé na věku, pohlaví a fyzické kondici;
- výkonnost smyslových orgánů – zrak, sluch, pohybová koordinace, rovnováha;

- motivace k učení;
- pochopení zadaného úkolu;
- pohybová zkušenost.

Motorickému pohybu napomáhá vnitřní představa pohybu. U zkušených a vnímavých sportovců je znatelný soulad mezi vnější a vnitřní představou pohybu. Dokáží tak v hrubých rysech realizovat pohyb, který viděli poprvé. Setkáme se však i s žáky, kteří nejsou schopni přesně sledovat pohyb, ani chápat jeho popis. Instruktor v tomto případě stojí před nelehkým úkolem. Musí využít názornosti terénu. Účelné je také pozorování ostatních jezdců a následný společný rozbor jejich jízdy. V prvních okamžicích výuky musí instruktor popisovat pohyb verbálně a poté jej názorně předvést. Při názorné ukázce je vhodné vykonávat pohyb důrazně až přehnaně. Pro rozvoj tvořivosti žáků a jejich motivaci je dobré zařazování stále nových postupů, které podporují radost z experimentování, tělesnou inteligenci a sebevědomí.

4.2 Organizace výuky

Ze skutečnosti, že při organizaci výuky jsou realizovány motorické, sociálně-integrační a emocionálně – afektivní cíle, vyplývá existence vztahů mezi organizací výuky a realizací učebních cílů. Instruktor musí mít stále na vědomí, že cíle mohou být u jednotlivých žáků dosaženy různými způsoby. Optimální je dosáhnout spojení zábavy, pocitu zodpovědnosti, vědomí konkurence, prožitku z nebezpečí, koncentraci, samostatnosti a kamarádství s motorickými učitelskými cíli. Na tyto cíle působí velkým vlivem i organizace výuky. Je nezbytné dobře uvážit i podmínky jako jsou velikost skupiny, homogenita skupiny, věkové složení, jízdní dovednosti, terén, povětrnostní podmínky, stupeň obtížnosti a také čekací doba na vleku. S ohledem k těmto faktorům existuje mnoho forem výuky.

Každá vyučovací lekce by měla mít svoji strukturu. Úvod lekce začínáme zahájením, stručným vysvětlením obsahu lekce, rozcvičením a navázáním na předchozí výuku. Obsahem hlavní části lekce je vlastní realizace úkolů a cílů lekce. Systém výuky by měl probíhat standardním způsobem – vysvětlení a ukázka pohybového úkolu instruktorem a následné provedení úkolu žákem. Bezprostředně poté by měl instruktor provést korekturu. Je samozřejmostí začlenit do výuky hru a zábavu, zejména u dětí a mládeže. Závěrečnou fází lekce bychom měli věnovat stručnému zhodnocení lekce jako celku i hodnocení jednotlivců. Vše by mělo vyznít pozitivně, abychom vytvořili kladnou motivaci pro další výuku.

Při organizaci výuky by měl mít instruktor vytvořený časový plán – krátkodobý i dlouhodobý, kterým by se měl řídit.

5 Metodické postupy ve světě a u nás

Části této kapitoly jsou čerpány z externích zdrojů, odkaz na ně bude uveden v nadpisu jednotlivých částí ve formátu „(odkaz na zdroj v seznamu literatury, strana)".

5.1 Metodický postup v USA (15, s. 20-24)

Vzhledem k faktu, že USA je kolébkou snowboardingu, je zřejmé, že první metodické kroky vznikaly v této zemi a poskytly základ pro vývoj i v dalších zemích. Tato metodika vznikla jako součást amerického výukového systému (ATS – American Teaching Systém) za spolupráce PSIA (Professional Ski Instructors of Amerika) a její snowboardové sekce, která využila jednotlivých výukových programů snowboardových firem jako např. Burton Corporation, K2 Corporation, Sims Snowboard Company.

Celý americký systém výuky je založen především na spojení mezi chováním a vystupováním instruktora a charakteru jednotlivých žáků. Výstupem je typologie žáka a následná aplikace odpovídajícího typu výukového postupu.

Metodický postup lze rozdělit na těchto pět základních fází:

1. Seznámení se snowboardem

Stupeň 1 – Cílem tohoto stupně je zvládnutí jízdy způsobem „padající list“ na obě strany. Tento stupeň obsahuje: seznámení s vybavením, upínání do vázání, pokládání snowboardu, bezpečnost při snowboardingu, rozcvičku, nácvik základního postoje a rovnováhy, chůze, stoupání, otáčení, koloběžka, padání a vstávání, jízda rovně po spádnicí s jednou nohou ve vázání, přes spádnicí smykem na obě strany, sesouvání po spádnicí, šikmo svahe, padající list, zastavení zahraněním.

2. Snowboarding pro začátečníky

Cílem tohoto stupně je zvládnutí základního smýkaného oblouku přes spádnicí s návazností na smýkání šikmo svahe a zastavení.

Stupeň 2 – Jezdec je schopný smýkat šikmo svahe, zastavit a provést padající list, to vše na obě strany.

Stupeň 3 – Jezdec je schopný předvést smýkání šikmo svahe, girlandy a základní smýkaný oblouk na obě strany.

Postup výuky:

- opakování smýkání šikmo svahem;
- zopakovat padající list;
- naučit se girlandy;
- naučit se základní smýkaný oblouk.

3. Snowboarding pro mírně pokročilé

Cílem tohoto stupně je zvládnutí čistě navazovaných oblouků bez náznaků jízdy šikmo svahem mezi oblouky. Tato část se věnuje především zdokonalení smýkaného oblouku, a to i s vertikálním pohybem těžiště.

Stupeň 4 – Jezdec zvládne smýkaný oblouk i s vertikálním pohybem těžiště.

Stupeň 5 – Jezdec bez větších problémů navazuje smýkané oblouky, je také schopen měnit poloměr oblouků.

4. Snowboarding pro pokročilé

Cílem této části je zvládnutí navazovaných řezaných oblouků o různých poloměrech, ve variabilním terénu a na obě strany.

Stupeň 6 – Jezdec bez problémů zvládá středně těžký terén pomocí smýkaných oblouků různých poloměrů. Začíná se učit řezané oblouky.

Stupeň 7 – Jezdec dokončuje nácvik řezaných oblouků a zvládá již jízdu v těžkém terénu, na různých druzích sněhu a v boulích.

Postup výuky:

- jízda šikmo svahem, jízda jen po hraně;
- z jízdy po ploše přehranění z hrany na hranu;
- přecházet ze smýkaných girland na hranu snowboardu;
- přenášení hmotnosti při vedení oblouku;
- řezané oblouky s odlehčením dolů i nahoru;
- zkoušení krátkých, středních a dlouhých oblouků;
- minimalizování pohybů horní části těla.

5. Profesionální snowboarding

Cílem je zvýšení výkonnosti a zdokonalení jízdy v každém terénu a na různých druzích sněhu.

Stupeň 8 – Jezdec zvládá s jistotou řezané oblouky na všech druzích sněhu.

Stupeň 9 – Jezdec již sjede bez problémů každý svah. Seznamuje se s extrémními terény.

Postup výuky:

- získat správný rytmus při krátkých řezaných obloucích;
- různý stupeň zatížení hrany při řezaných obloucích;
- schopnost kombinovat smýkané oblouky s řezanými v závislosti na náročnosti svahu;
- získání potřebných dovedností pro jízdu v hlubokém sněhu a jízdu v boulích;
- seznámení se se soutěžním pojetím snowboardingu.

Pro celý didaktický postup je důležité dokonalé zvládnutí jednotlivých kroků, které představují základ pro další, náročnější kroky. Vzhledem k rozdílné úrovni jednotlivých žáků je nezbytné hlídat dokonalé zvládnutí daného kroku každým žákem, než se přejde k dalšímu kroku.

5.2 Metodický postup v Rakousku

Tato kapitola se zabývá strukturou metodické řady a jejími nejdůležitějšími částmi v Rakousku. Všechny metodické části rakouské školy mají stejnou strukturu:

- název metodického kroku;
- cíl – zvládnutí dané pohybové úlohy s plynulým provedením;
- terén – optimální terén a druh sněhu pro provedení daného cvičení;
- bezpečnost – upozornění na možnost zranění, zásady bezpečnosti;
- technika – přesné provedení cvičení a návaznost pohybů;
- partnerský systém – techniky pro jištění a pomoc jezdcí;
- typické chyby – rozpoznání chyb, stanovení příčin a náprava chyb (15, s. 24-28).

Metodický postup se dělí na základní a profesionální trénink.

5.2.1 Základní trénink

Tato část se dělí do tří částí, přičemž jednotlivé části odpovídají počtu učebních dnů.

1. Den základního tréninku (15, s. 24-28):

- nošení snowboardu;
- zahřátí – je prováděno bez snowboardu se zaměřením na aktivaci krevního oběhu a na strečink;
- cvičení na rovině – cílem je ovládnutí základního postoje a nácvik rovnováhy na snowboardu.

Do cvičení na rovině zahrnujeme: vstávání na rovině, základní postoj, jízdní postoj, cvičení rovnováhy, pád na frontside, pád na backside.

- připínání snowboardu – cílem je bezpečné připnutí snowboardu na svahu, přetočení ze zadní na čelní stranu v sedu a lehu, bezpečné chování na svahu.

Do cvičení zahrnujeme: připnutí přední nohy, připnutí zadní nohy, vstávání.

- smýkání po spádnicí – cílem je uvedení, řízení a zakončení smýkání po spádnicí, udržení rovnováhy při pohybu, nácvik brzdění, střídání zatížení přední a zadní nohy, získání jistoty díky partnerskému systému.

Do cvičení zahrnujeme: smýkání na frontside, smýkání na backside, zastavení.

- smýkání šikmo svahem – cílem je zahájení, řízení a zakončení, řízené smýkání do určeného směru šikmo svahem, bezpečný traverz po svahu, udržení rovnováhy při pohybu.

Do cvičení zahrnujeme: smýkání šikmo svahem na frontside, smýkání šikmo svahem na backside.

2. den základního tréninku

- základy smýkaných oblouků – cílem je: změna směru jízdy se smýkáním kolmo ke spádnicí, zahájení oblouku, urychlení po spádnicí, převedení snowboardu z jedné hrany na druhou, zpomalení, potlačení strachu z traverzování (15, s. 24-28).

Průpravná cvičení (provádíme všemi třemi způsoby zahájení oblouku):

- girlandy – sled oblouků, které neprotínají spádnicí, ale probíhají šikmo svahem. Ze sesouvání šikmo svahem přejdeme krátce do sesouvání po spádnicí. Opětovným přenesením hmotnosti na přední nohu se vrátíme do sesouvání šikmo svahem. Provádíme na frontside i backside (8, s. 63-65).

- oblouk ke svahu – oblouk se zastavením kolmo ke spádnicí. Začátečníci se rozjíždějí šikmo svahem a stáčení snowboard stále více ke spádnicí, dokud ji neprotnou (8, s. 63-65).

Doplňujícími cvičeními jsou cvičení pro zklidnění horní poloviny těla a odstranění možné protirotace.

- jízda na vleku – cílem je bezpečně a správně používat vlek, jízda na vleku bez pádů.

Základem úspěšného nácviku jízdy na vleku je dokonalé zvládnutí cvičení – „koloběžka“.

3. den základního tréninku

Třetí den pokračujeme v tréninku smýkaných oblouků. Cílem je změna směru jízdy kolmo ke spádnicí s aktivním smýkáním; rytmické střídání oblouků (různé poloměry a rychlosti).

- smýkaný oblouk.

Průpravná cvičení: smýkání šikmo svahem, oblouky ke svahu se smýkáním přes spádnicí, řada navazujících oblouků s různou rychlostí a poloměrem, vlnovky. Teprve když se jezdec stabilizuje a bez problémů zvládne jízdu v jakémkoliv terénu, má smysl začít s nácvikem řezaných oblouků (8, s. 74).

5.2.2 Profesionální trénink

Do této části zařazuje rakouská škola tyto kroky: řezané oblouky, freeride, freestyle.

- řezané oblouky – cílem je změna směru jízdy řezanými oblouky přes spádnicí, nácvik navazovaných řezaných oblouků s různými poloměry.

Průpravná cvičení: jízda šikmo svahem, střídání smýkání a jízdu po hraně, jízda šikmo svahem, oblouky ke svahu (15, s. 28).

5.3 Porovnání obou metodik

Obě školy mají svá specifika a přístupy k výuce. Americká škola se vždy více zaměřovala na prožitkové vyučování, rakouská na sportovní výkon.

Americká škola definuje ve fázi seznamování se snowboardem tři různé druhy postojů na snowboardu. Postoj s jednou nohou ve vázání se využívá zejména ve všeobecné přípravě pro nácvik základních principů ovládání snowboardu a stability. Dále základní postoj s oběma nohama ve vázání a postoj při jízdě. Velký důraz je kladen na správné držení hlavy, polohu

paží, ramen, trupu, pokrčená kolena, pánev. Neméně důležité je dívat se po směru jízdy a dolů na snowboard, což je u začátečníků častá chyba.

Jako potvrzení poznámky o prožitku a jednotlivých přístupech instruktorů napsané výše, můžeme považovat i dělení žáků na jednotlivé typy a z toho vycházející učební styly instruktora.

- „Thinker“ je žák s potřebou znát teoretické provedení daného cvičení předem, rozmyslet si ho a následně jej zkoušet;
- „Doer“ je praktik, který si nejdříve cvičení rovnou vyzkouší, následně řeší podstatu;
- „Watcher“ je pozorovatel, který potřebuje praktickou ukázkou, na které si vše vizuálně zafixuje;
- „Feeler“ je žák, který si musí projít a procítit daný pohyb, cvičení (15, s. 29).

V aktuální americké metodice Go Snowboard od Neil McNaba (17, s. 88-89) je patrný návrat k důrazu na dolní končetiny, využívající tlaku a zatížení přes chodidla a tím dochází k přirozenému ovládnutí snowboardu. Horní polovina těla je na rozdíl od rakouského modelu bez cíleného pohybu, jen volně následuje dolní končetiny, paže jsou podél těla, bez výraznějších pohybů.

Výše zmíněná metoda vychází z amerického „Guidingu“, kdy vedení snowboardu jezdec řídí rotací dolní poloviny těla. Horní polovina není aktivní. Opačným způsobem je „Pivoting“, u kterého rotaci zahajuje horní polovina těla, přirozeně následuje dolní polovina až po samotný snowboard. Z této metody vychází aktuální česká metodika. Zastaralou protirotací techniku se dnes snažíme spíše odnaučovat začínající snowboardisty. Své využití najde už jen u pokročilejších jezdců na prudké zastavení snowboardu (17, s. 88-89).

Rakouská škola obohatila světový vývoj metodik o girlandy, což je ideální průpravné cvičení k nácviku smýkaného oblouku, odstranění protirotace a strachu začátečníků v natočení snowboardu po spádnicí.

Dalším specifickým rakouské školy je využívání různých pomůcek pro odstranění protirotace a zavedení konkrétnější představy „řízení“ snowboardu pro začínající jezdce. Nejčastěji se udává použití tyče v šířce ramen, či různé kroužky v této velikosti.

Jedním z nejdiskutovanějších rakouských přínosů, na který se názory instruktorů a metodiků liší, je partnerský systém. Mezinárodně známý spíše jako „buddy systém“, jenž vychází principem z potápění. Žáci jsou rozděleni do dvojic a ve všeobecné a specializované průpravě si navzájem při cvičení pomáhají (8, s. 21). Používá se u méně zdatných začátečníků či u žáků staršího věku, kde je častější problém se stabilitou a hrozí větší riziko poranění.

Metoda spočívá v přímé dopomoci partnera, který bez snowboardu dává záchranu, vytváří oporu a může svého kolegu pohybem provést. Partnerem může být i sám učitel.

Ve vlastní praxi instruktora a cvičitele se metoda osvědčila při nácviku jízdy na vleku, konkrétně na kotvě. Ve variantě žák-žák se ve všeobecné a specializované přípravě spíše fixují nesprávné postupy, pohyby a postavení. U mladších žáků mohou hrozit až drobná poranění z nepozornosti a neodhadnutí své síly, rychlosti partnera, povrchu. Vše je otázkou disciplíny, úrovně dovedností a způsobilosti žáků. Osobně preferuji buddy systém ve vztahu žák-instruktor, kdy je zajištěné přesné provedení pohybem, daným prvkem, s okamžitou kontrolou a nápravou případné chyby. Výborně se systém osvědčil u základního smýkaného oblouku pro žáky se strachem natočit snowboard směrem po spádnicí a překování této hranice. Po provedení obloukem s pomocí instruktora, žák ve většině případů nabývá pocitu bezpečí a důvěry. Z nesplnitelného úkolu se v tu chvíli stává úkol dostupný. Z pocitu frustrace se žák plynule dostane do euforie z prvního vlastního oblouku.

V rakouské metodice je věnován větší prostor rozvíčce, a to konkrétně zaměřené na aktivaci krevního oběhu a následné protažení všech svalových skupin.

Shoda obou metodik panuje v jízdě šikmo svahem, rozdělení řezaných oblouků dle délky provedení. Částečně i v zahájení oblouku.

5.4 Metodické postupy v ČR

Zásadním krokem pro snowboarding v České republice bylo založení Asociace českého snowboardingu (AČS) v únoru 1990. V jejím čele stál průkopník snowboardingu v Čechách Luděk Váša. Důležité pro tuto dobu bylo získávání informací o metodických postupech v zahraničí, zejména z USA a Rakouska. Z těchto poznatků začaly vznikat první pokusy o metodický postup, podle kterého by se vyučoval snowboarding v Čechách (15, s. 14).

5.4.1 Metodika podle AČS (15, s. 14-16)

V roce 1995 byla vydána první oficiální česká metodika – výuková skripta AČS, která sloužila především ke školení instruktorů snowboardingu. Metodický postup zde byl rozdělen do pěti základních etap:

1. Úvod do základní školy

Tato etapa vysvětluje základy jízdy na snowboardu – základní postavení na snowboardu, základní druhy oblouků a způsob jejich technického provedení.

2. Základní škola

Tato etapa se dále dělí na tyto části:

- základní terminologie – výrazy, které se nejčastěji používají ve snowboardingu;
- nastupování – nošení snowboardu, nastupování do vázání;
- základní postavení;
- vstávání a padání;
- jízda po spádnici;
- sesouvání po spádnici;
- jízda šikmo svahem;
- oblouk ke svahu.

Rozdíl oproti dnešnímu pojetí výuky:

- základní postavení – zde se uvádí, že hmotnost je rozložena na obou nohách stejně;
- natočení trupu do směru jízdy – pod úhlem 45 stupňů;
- sesouvání po spádnici – zde se nachází cvičení s přenášením hmotnosti na přední i zadní nohu při smýkání, které bylo v dalším vývoji nazváno „padajícím listem“ a stalo se samostatným metodickým krokem;
- jízda šikmo svahem – zde je objasněna jízda po hraně bez smýkání šikmo svahem. Tento metodický krok se v současné době zařazuje na jiné místo metodické řady.

3. Jízda na vleku

Tato etapa vysvětluje způsob nastupování, jízdu a vystupování na všech typech vleků.

4. Škola oblouků

V této etapě je popsána technika jednotlivých typů oblouků: základní smýkaný (smykový) oblouk, smýkaný (smykový) oblouk s odlehčením vzhůru, smýkaný (smykový) oblouk s odlehčením dolů, základní řezaný oblouk, řezaný oblouk s odlehčením vzhůru, řezaný oblouk s odlehčením dolů.

5. Terénní nerovnosti a skoky

Tato část se věnuje vysvětlení odlišnosti provedení freestylového a alpine skoku.

5.4.2 Metodika snowboardingu podle Oty Louky z roku 1998 (15, s. 16-17)

Metodika z roku 1998 vychází z předchozí metodiky AČS, ale najdeme zde odlišnosti v uspořádání jednotlivých metodických kroků v metodické řadě.

Metodická řada podle Louky:

- terminologie;
- základní škola 1;
- základní škola 2;
- základní teorie oblouků;
- dělení oblouků;
- základy skoků.

Základní školu, která označuje v metodice od AČS druhou etapu, dělí Louka do tří částí – terminologie, základní škola 1 a základní škola 2. Jízdu na vleku Louka řadí pod etapu „základní škola 2“, přičemž v metodice AČS představuje samostatnou etapu. Loukova část „základní teorie oblouků“ vysvětluje rozdíly při provedení frontside a backside oblouku, dělí oblouk do fází a vysvětluje vertikální pohyb v oblouku. Poslední dvě části řeší v podstatě stejnou problematiku jako metodika AČS.

V této publikaci došlo i k vytvoření několika nových metodických kroků a jejich začlenění do celkového metodické řady. Jedním z nich je metodický krok zastavení, který je součástí „základní školy 2“. Tento metodický krok vysvětluje zastavení při jízdě s oběma i jednou nohou upnutou ve vázání.

Další inovací je změna v pojetí metodického kroku základní postavení. Toto pojetí napomáhá fixaci správného rozložení hmotnosti při jízdě, tedy 60% hmotnosti na přední noze a 40% na zadní noze.

Změnu najdeme i při objasňování jízdy po spádnicí, přičemž v metodice od Louky řeší jízdu po spádnicí nejen s oběma nohama ve vázání, ale také s jednou nohou volnou. Abychom se dostali k tomuto kroku, musíme dokonale zvládnout cvičení rovnováhy „koloběžka“.

Posledním zásadním rozdílem je Loukovo pojetí metodického kroku sesouvání šikmo svahem. Prvně se tu setkáváme s cvičením „padající list“, které vychází z plynulého sesouvání a přenášení hmotnosti z jedné nohy na druhou.

5.4.3 Snowboarding od Lukáše Bintera a kol. z roku 1999

Tato metodika vychází z předchozích dvou metodických postupů, ale liší se řazením jednotlivých kroků v metodické řadě.

Metodický postup se zde dělí na dvě hlavní části:

- základní prvky – tato část shrnuje veškerou všeobecnou a specializovanou přípravu;
- alpská jízda – tato část se věnuje výuce veškerých oblouků, skokům a další rozšiřující výuce, např. freeride) (4, s. 31-61).

Publikace je doplněna názornými kresbami a obsahuje i několik kapitol pro pokročilejší jezdce a nácvik freestylových dovedností.

Tato publikace byla v roce 2002 přepracována (5). V novější verzi najdeme několik změn, a to zejména v pořadí jednotlivých metodických kroků v metodické řadě. Největší změnou je zavedení tzv. partnerského systému, jenž byl převzat ze školy rakouské.

5.4.4 Snowboarding od Oty Louky z roku 2002 pod vedením AČS (12, s. 58-78)

Tato publikace je i v dnešní době stále nazývána jako završení vývoje české metodiky. I nová verze z roku 2007 je metodicky totožná. Uvádí tento metodický postup:

- úvod – seznámení s žáky, úroveň dovedností, seznámení se snowboardovým vybavením, rozcvička;
- všeobecná příprava – manipulace se snowboardem, základní postavení, vstávání a padání, rozvoj rovnováhy, chůze a klouzání;
- specializovaná příprava – učení, procvičování a zdokonalení prvků, které jsou přípravou k nácviku oblouků;
- oblouky;
- skoky.

Tato metodická publikace přichází se zavedením těchto nových metodických kroků: oblouk s přední nohou ve vázání, zastavení, vstávání na svahu, vlnovka po spádnicí.

Všechny metodické postupy v Čechách obsahují tyto části:

- název metodického kroku;

- stanovení cíle, kterého by měl jezdec dosáhnout;
- technický popis provedení daného kroku;
- nejčastější chyby při provádění daného prvku a oprava těchto chyb;
- cvičení na odstranění chyb;
- cvičení pro nácvik daného kroku.

6 Technika smýkaného oblouku

Základem všech forem jízdy v obloucích je smýkaný oblouk. Směr měníme plynulým a regulovaným smykem. V závěru se zvyšuje náklon snowboardu, který je více na hraně a dojde tak k regulaci rychlosti. Ve srovnání s řezaným obloukem je náklon jezdce do oblouku menší. Po smyku snowboardu je patrná širší stopa srpovitého tvaru (5, s. 53).

6.1 Fáze oblouku

Starší metodiky, včetně oficiální metodiky Asociace českého snowboardingu, dělí samostatný oblouk na tři fáze, čtvrtá je věnována přechodové fázi.

1. Fáze zahájení oblouku

Patří sem impulsy pro natočení snowboardu ke spádnicí. Mezi ty hlavní zařazujeme zatížení přední části prkna s tlakem na vnitřní hraně, či předrotace trupu a boků. Zpětná rotace a protirotace se používá pouze okrajově a ve velmi výjimečných situacích. Tyto impulsy mohou být v závislosti na kvalitě sněhu nebo terénu podpořeny vertikálním pohybem pro odlehčení či zatížení (12, s. 71-72).

2. Fáze vedení oblouku

Samotné ovládání snowboardu je možné díky přenosu sil na hranu prkna. Ty můžeme regulovat pohyby těla ve směru či proti směru jízdy v různé dynamice. Důležitými faktory jsou dolní končetiny, konkrétně míra pokrčení kolen, poloha paží, ramen, nebo celé systémové celky jako prudké pokrčení v kolenou, dynamické přenosy hmotnosti a změny polohy těla v různých částech oblouku. Jde o nejtěžší část pro pokročilejší jezdce i začátečníky, neboť musí pracovat s veličinami a proměnnými jako je míra prohnutí prkna, úhel hrany, poloha zakřivení, síla zatížení, vykrojení, pružnost, tuhost snowboardu a podkladový materiál. Všechny vyjmenované veličiny mají své vzájemné vztahy, které je nutné mít na paměti a vše v reálném čase propočítávat pro různou rychlost. Díky jízdě po jedné hraně jde oproti lyžím o velmi komplikované výpočty, u kterých se chyby často neodpouští (12, s. 71-72).

3. Fáze ukončení oblouku

Jde o část procesu, kdy je dokončeno otáčení snowboardu a pohyb těžiště ve vertikále. Jezdec je v tuto chvíli schopen zahájit nový oblouk či využít přechodové fáze (12, s. 71-72).

Přechodová fáze

Pod přechodovou fází si můžeme představit prvky ze specializované průpravy, určené pro přesun. Přechodové fáze jezdec využívá ve chvíli, kdy nenapojuje dva oblouky ihned za sebou, ale řeší například přesun na lepší místo pro zahájení oblouku nového (12, s. 71-72).

Nové metodické trendy přejaté z lyžování toto dělení přehodnocují a slučují na dvě fáze. Rozdělení vychází ze vztahu polohy a pohybu těžiště soustavy jezdce a snowboardu.

1. Fáze iniciační

Ve fázi iniciační se těžiště soustavy jezdec-snowboard pohybuje po přímce. Hodnota výsledné reakční síly je ovlivněna tíhovou silou a sklonem svahu (21, s. 55-56).

2. Fáze vedení

Při vedení se těžiště soustavy jezdec-snowboard pohybuje po křivočaré dráze, v našem případě po oblouku a působí na něj odstředivá síla (21, s. 55-56).

7 Vývoj techniky základního smýkaného oblouku

Provedení základního smýkaného oblouku se v posledních dvaceti letech značně vyvíjí. Tato kapitola dokumentuje 18 let vývoje techniky od světových a českých autorů v letech 1991 – 2009. Části této kapitoly jsou čerpány z externích zdrojů, odkaz na ně bude uveden v nadpisu jednotlivých částí ve formátu „(odkaz na zdroj v seznamu literatury, strana)".

7.1 Základní smýkaný oblouk podle Borise Hlaváčka z roku 1991 (11, s. 4)

Tuto publikaci napsal roku 1991 Boris Hlaváček, spoluzakladatel Asociace československého snowboardingu a jde o vůbec první metodickou publikaci v Československu. Dokládají to i dobové fotografie znázorňující základní postavení a polohu těla ve fázi provádění oblouku (viz. Obr. 1).

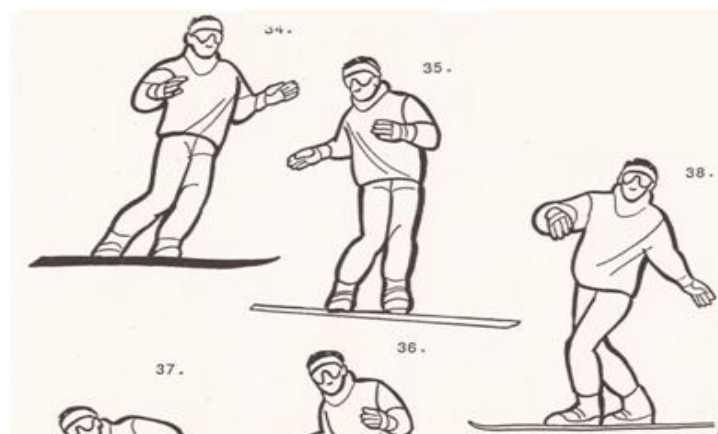


Obr. 1: Dobová základní poloha jezdce při jízdě, poloha těla při smýkaném oblouku

Frontsidový oblouk se jede čelem ke středu oblouku. Jezdec se těsně před zatáčením narovná a tím snowboard odlehčí. Mírně se nakloní dopředu a v průběhu zatáčení se mírně pokrčí v kolenou. Po ukončení oblouku se vrací do základního postavení.

7.2 Základní smýkaný oblouk dle Pavola Niezgodzkyho a Fanky Hauskrechtové z roku 1992 (18, s. 10)

Ze základního postavení začínáme jízdou šikmo svahem. Snowboard se položí na plochu a váha se přesune víc na přední nohu. Současně se tělo otáčí po spádnicí. Při průjezdu spádnicí snowboard pokračuje v otáčení podle horní části těla, stavíme ho na přední hranu. Pohyb těla stále předbíhá pohyb snowboardu (viz. Obr. 2), zakončení oblouku je v základním postoji. Následuje backsidový oblouk.



Obr. 2: Poloha těla jezdce v oblouku

7.3 Základní smýkaný oblouk dle Jonna Gibbinse z roku 1996 (9, s. 52-53)

Při zatáčení vždy vycházíme ze základního postoje, hlavu držíme vzhůru, paže natažené pro udržování rovnováhy. Hlava, ramena, paže a boky se pohybují ve směru zatáčení. Kolena udržujeme pokrčená a stále pruží. Při zatáčení přenášíme 80% váhy na přední nohu (viz. Obr. 3). Mezi oblouky bychom se měli narovnat, čímž zmenšíme tlak na hranu a změnit hranu potom bude snazší.

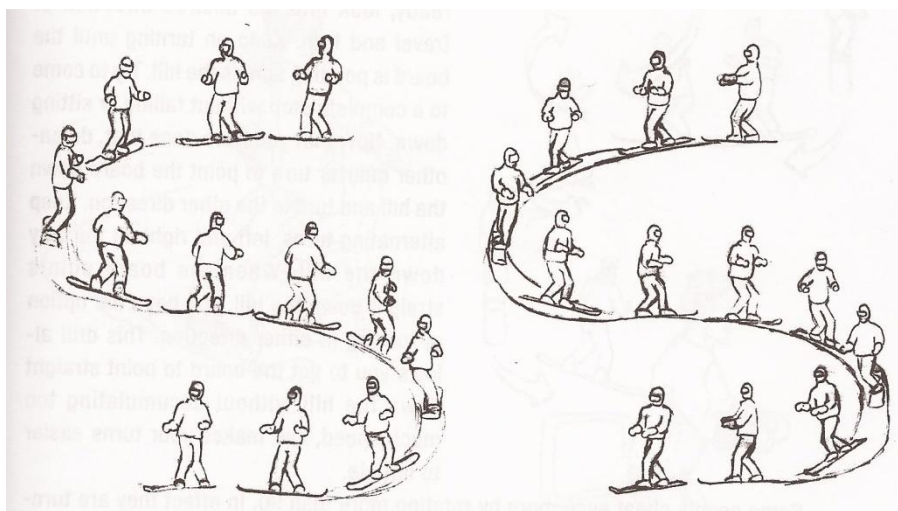


Obr. 3: Poloha jezdce v oblouku, zajímavostí jsou nepokrčená kolena

7.4 Základní smykový oblouk podle Kevina Ryana z roku 1997 (19, s. 160-161)

Autor se nevěnuje základnímu oblouku, ale rovnou je spojuje do navazujících smýkaných oblouků, což je viditelné i na grafickém znázornění níže (viz. Obr. 4). Upozorňuje, že navazované smýkané oblouky jsou vlastně snowboarding a doporučuje dobrý výběr místa pro nácvik. Upozorňuje na složitost ve formě překonání protnutí spádnice a velké možnosti pádu v rychlosti. Samotný proces popisuje následujícím způsobem.

Pokud jste připraveni, podívejte se do místa, kam chcete dojet. Přesuňte váhu dopředu a nechte snowboard jet po ploše. Bude akcelarovat velmi rychle. To je ideální čas pro oblouk. Váhu mějme stále na přední straně snowboardu, dívejme se do směru, kam chceme jet a nechme tělo, ať pokračuje na toto nové určení. Až se snowboard dostane pod vás, kontrolujte zatížení hrany pro redukci rychlosti. Pár pokusů bude potřeba, ale až si to ozkoušíte, budete schopni sjet celou sjezdovku až dolů.



Obr. 4: Smýkaný oblouk frontside a backside

7.5 Základní smykový oblouk podle Ericha Frischenschlagera z roku 1998 (8, s. 63-64)

Cílem smykových oblouků je změna směru jízdy se smýkáním kolmo ke spádnici čelem po svahu i proti svahu, zahájení oblouku, urychlení po spádnici, převedení snowboardu z jedné hrany na druhou, zpomalení, potlačení strachu traverzování po svahu, osvojení správných bezpečnostních nároků.

Při smýkaných obloucích se snowboard nezařezává hranou do sněhu a nejede podél hrany. Do oblouku se smýká napříč hranou. Zahájit oblouk a nasměrovat jízdu kolmo na spádnicí lze třemi způsoby:

1. Rotace horní části těla: rozjedeme se šikmo svahem (viz. Obr. 5). Horní část těla prudce natočíme ke spodní hraně snowboardu a váhu těla přesuneme na přední nohu. Snowboard je přitlačený naplocho do sněhu, nohy sledují rotaci horní části těla. Při protnutí spádnice překloupíme snowboard na druhou hranu a přitlakem na horní hranu oblouk zastavíme.
2. Předklon a záklon: rozjedeme se šikmo svahem. Přeneseme váhu na přední nohu. Snowboard se stočí po spádnici. Po natočení do spádnice postavíme snowboard na skluznici a přeneseme váhu na zadní nohu. Na chvíli se tedy zakloníme a držíme záklon tak dlouho, dokud snowboard nemíří požadovaným směrem.
3. Smýknutí zadní nohou: rozjedeme se šikmo po svahu, přeneseme váhu na přední nohu, srovnáme snowboard naplocho na skluznici a necháme ho stočit dolů. V této fázi snížíme pokrčením v kotnících, kolenou a kyčelních kloubech těžiště těla. Zadní nohou smýkneme snowboard do oblouku. Rychlost přitom korigujeme pokrčováním a narovnáním v kotnících (tedy pomocí prstů a pat). V oblouku musíme udržet jízdní postoj, protože se přitom natáčí i horní část těla a kyčle a váha je stále přenesená na přední nohu.



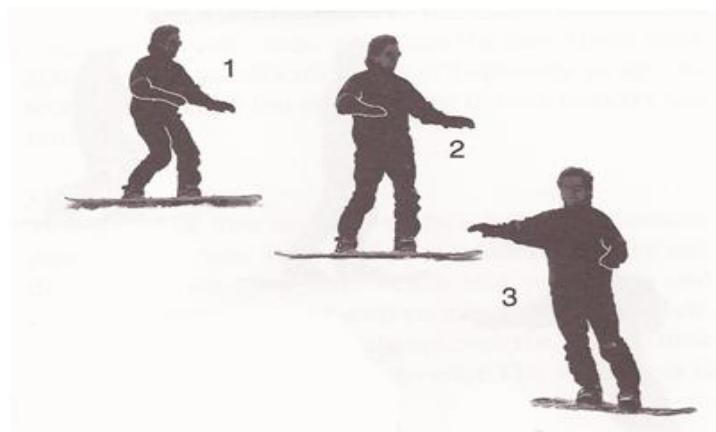
Obr. 5: Dnes již atypická poloha před započítím oblouku

7.6 Základní smykový oblouk podle Jima Waida a Doug Wenera z roku 1998 (22, s. 91-92)

Začínáme jízdou šikmo svahem a před samotným obloukem uděláme oblouk ke svahu a tím si snížíme rychlost. Jezdec by měl být v pokrčených nohách.

1. v základním postoji, podíváme se, kam se chceme dostat se svými pažemi dopředu. Pamatujme si, že tělo bude následovat naše ruce (viz. Obr. 6);
2. zvedneme se v kolenou a nakloníme tělo na přední část snowboardu;
3. nechme snowboard, ať se srovná s povrchem kopce. Držme váhu na přední části snowboardu, špička se začne natáčet dolů po spádnicí. Toto je okamžik, kdy většina jezdců začne mít strach a vrací se zpátky. Nedělejte to! Už jste na půl cesty udělat oblouk;
4. stále se dívejte na směr vašeho oblouku a nechte rotovat horní polovinu těla do tohoto místa. Nechte dolní polovinu, ať následuje tu horní;
5. přeneste váhu na novou hranu snowboardu, která se nyní zařezává do sněhu, a pokrčte kolena. Vaše váha může přejít plynule na střed snowboardu. Ne na zadní nohu;
6. pokračujte v pokrčené pozici a dokončete oblouk až do zpomalení.

Nyní jste připraveni zkusit oblouk i na druhou stranu. Udělejte úplně stejný postup, ale na druhou stranu. A víte co? Právě děláte navazované smýkané oblouky.



Obr. 6: Ukázka využití zadní ruky v oblouku

7.7 Základní smýkaný oblouk dle Lesley McKennové z roku 1998 (16, s. 27)

Při jednoduchém zatočení máme zadní ruku před zadní nohou. Ze základního postavení se musíme dostat na zadní nebo přední hranu zvedáním prstů u nohy a jejich vrácením zpět (viz. Obr. 7). Začneme klouzat dolů linií klesání. Natočíme hlavu, paže a ramena směrem, kterým chceme jet – prkno nás bude následovat.

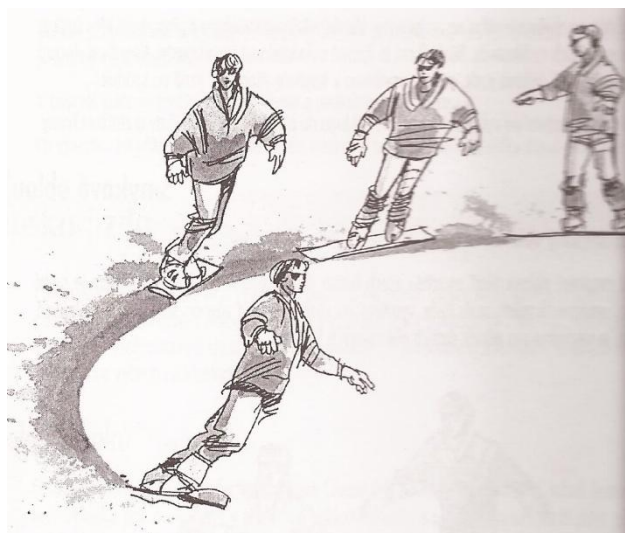


Obr. 7: Poloha jezdce v oblouku

7.8 Základní smykový oblouk dle Bintera a kol. z roku 1999 (4, s. 48)

Vyjíždíme ze základního postavení šikmo svahem (viz. Obr. 8). Prkno se začne stáčet po spádnicí přenesením váhy na přední nohu a položením snowboardu na celou plochu. Na tento pohyb navážeme rotací horní částí těla a kyčlí ve směru oblouku, kterou následuje snowboard. Dobrou pomůckou pro rotaci je natočení paží a ramen směrem do oblouku.

Přehranění v oblouku, tedy změnu zátěžové hrany, provádíme při přechodu do spádnice. Na konci oblouku by měly být obě nohy rovnoměrně zatíženy, základního postavení dosáhneme jízdou po vrstevnici.



Obr. 8: Základní smýkaný oblouk

7.9 Základní smykový oblouk dle Louky a AČS z roku 2002 (12, s. 73-74)

Cílem zvládnutí smýkaného oblouku je navázání jednotlivých oblouků přes spádnici a jízda zvládnutými oblouky, při kterých je jezdec schopen regulovat rychlost jízdy a volit směr jízdy dle vlastní volby.

Základní smýkaný oblouk provádíme bez nadlehčení v počátku s fází sesouvání šikmo svahem. Vycházíme opět ze základního postavení. Jestliže nám to terén dovoluje, oblouk zahajujeme z jízdy po spádnici, v jiném případě pak z jízdy šikmo svahem. Snowboard pokládáme z hrany na plochu a zpět, váha zůstává na přední noze o 10 – 15% více než na zadní a rotujeme celým tělem do směru oblouku. Trup a boky se snažíme natáčet směrem ke svahu, přičemž snowboard následuje pohyb trupu s určitým zpožděním. Smykem prkna regulujeme rychlost jízdy a provádíme zastavení. V závislosti na rychlosti v oblouku s cítem přenášíme těžiště směrem do oblouku a vyvíjíme tlak na vnitřní hranu, přičemž ve vertikálním směru těžiště téměř nepracuje. V podélné ose přenášíme těžiště nad střed snowboardu. Při správném přenesení těžiště dojde ke stočení snowboardu dolů po spádnici, plynule přeneseme tlak na hranu přilehlou ke svahu, přeneseme těžiště nad střed snowboardu a dokončíme rotaci do směru oblouku. Oblouk dokončíme s těžištěm nad středem snowboardu, čímž zabráníme přetáčení prkna.

Těžiště přeneseme lehce dopředu a v základním postavení se sesouváme šikmo svahem pomalu několik metrů, abychom měli dostatek času připravit se na další oblouk. Stejným způsobem ze sesouvání pokračujeme obloukem na opačnou stranu. Ideální

je postupně plynule oblouky navazovat (viz. Obr. 9). Je vhodné nejprve volit střední oblouky a poté postupným zkracováním poloměru oblouku a zvyšováním dynamiky jízdy provádíme oblouky krátké.

Publikace uvádí i nejčastější chyby při provádění smýkaného oblouku:

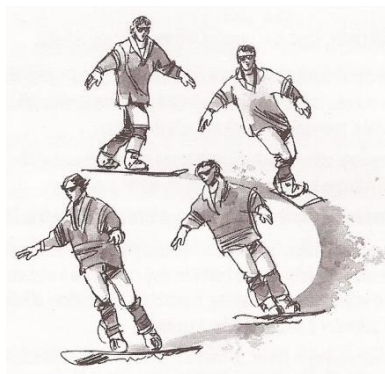
- nedostatečný přenos váhy na přední nohu a zahájení oblouku;
- přetáčení snowboardu při dokončení oblouku;
- pozdní přenesení těžiště při přehranění, tzv. kousnutí hrany;
- protirotace.



Obr. 9: Navazované smýkané oblouky

7.10 Základní smykový oblouk dle Bintera a kol. z roku 2002 (5, s. 54)

Z jízdy šikmo svahem přeneseme váhu na přední nohu a položením snowboardu na celou plochu, prkno se současnou rotací těla ve směru oblouku začne stáčet po spádnicí. Navážeme tlakem dolních končetin, kterými stáčíme snowboard do směru oblouku. Končíme opět v základním postavení v jízdě šikmo svahem (viz. Obr. 10). Pomůckou pro dobrou rotaci těla je natočení paží a ramen směrem do oblouku.



Obr. 10: Základní smýkaný oblouk

7.11 Základní smykový oblouk podle Dannyho Martina a Matta Diehla z roku 2005 (14, s. 149)

Tato metodika je mírně odlišná od ostatních. Autoři mají vlastní metodickou řadu, nazývají některé prvky rozdílně od ostatních autorů. Základní oblouk vůbec neřeší, spojili jej rovnou do navazovaných oblouků, vycházejících z jízdy šikmo svahem (viz. Obr. 11). O celém oblouku dávají následující rady.

1. pro smýkané oblouky, jedete jízdou šikmo svahem, se zvednutým předním ramenem, sníženým zadním ramenem;
2. když jste připraveni provést oblouk, zvednete zadní rameno a přední snížíte. Jak toto uděláte, snowboard se rozjede po spádnicí se zatáčením ze zadní hrany na přední;
3. opakujte tento krok stále za sebou až dolů.

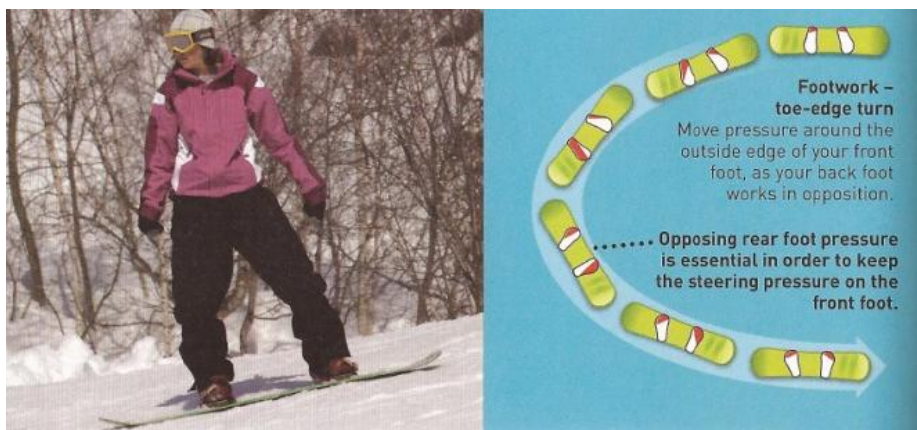


Obr. 11: Rozfázovaný průběh oblouku

7.12 Základní smykový oblouk podle Neila McNaba z roku 2006 (17, s. 88-89)

Základní smýkaný oblouk je poprvé, co si zkusíte přesun z jedné hrany snowboardu na druhou. Zkuste udělat hladký, zaoblený oblouk (viz. Obr. 12), vycházející z vašich chodidel krok po kroku, při čekání v klidném postoji a správném postavení horní poloviny těla.

1. ze základního postavení, kolmo na spádnici, pomalinku uvolníme hranu pro jízdu šikmo svahem;
2. přesouváme tlak a váhu na přední stranu snowboardu a připravíme se na zatočení. Pomalinku přesouváme tlak z paty ke špičce předního chodidla;
3. stočte snowboard po spádnici, nechte prkno se srovnat dříve, než začnete tlačit na přední hranu;
4. zatočte přední nohou, využívajíc zadní nohu k udržení tlaku vepředu, až se dostanete ke svahu na přední hranu;
5. pomalu přesuňte tlak na střed snowboardu a dosáhněte zastavení kolmo ke spádnici.



Obr. 12: Znázorněné přenášení tlaku přes chodidla

7.13 Základní smykový oblouk dle Lukáše Bintera a kol. z roku 2006

Smykový oblouk představuje první změnu směru, při které se jezdec dostává do spádnice. Nachází se tedy v pozici, v níž snowboard nejvíce zrychluje. Proto je nácvik smýkaného oblouku jedním ze zásadních momentů výuky a je třeba mu věnovat náležitou pozornost (3, s. 60-61).

Oblouk začínáme z jízdy šikmo svahem, kdy váha je rozložena na obě nohy rovnoměrně. Přeneseme váhu na přední nohu a položením snowboardu na celou plochu se prkno se současnou rotací těla ve směru oblouku začne stáčet po spádnici (viz. Obr. 13).

Směrem do oblouku rotuje i pánev. Tlak dolních končetin ve směru oblouku, kterým stáčíme snowboard, podpoříme rotací trupu. Nejdůležitější je pohyb dolních končetin (3, s. 60-61).

V publikaci se upozorňuje na tyto chyby:

- protirotace – natáčení trupu nebo rotace proti směru oblouku;
- hmotnost jezdce spočívá na zadní noze;
- nepřiměřeně velký náklon do oblouku;
- dolní končetiny jsou příliš napnuté, trup je příliš předkloněný (3, s. 60-61).

Poslední přepracované vydání metodiky snowboardingu dle Bintera vychází roku 2007 a doslova vychází z předchozí publikace (6).



Obr. 13: Poloha jezdce v oblouku

7.14 Základní smýkaný oblouk podle Radka Vobra z roku 2006 (20, s. 50)

Autor zařazuje smýkaný oblouk v metodice ještě před cvičení, jako jsou girlandy či oblouk ke svahu. Následně rovnou jezdce učí navazovaným obloukům, což není v české metodice obvyklé.

Nejprve je nutné objasnit základní princip zatáčení. Celý tento princip by měl vycházet z plynulého pohybu hlavy a ramen do požadovaného směru. Tento rotační impulz se postupně přenáší přes trup a kyčle na dolní končetiny, resp. na snowboard. Směr jízdy ukazuje ruka spolu s očima. Na zatočení je nutno počkat 2 – 3 sekundy, než je přenesen impulz zatáčení z horní poloviny těla až na snowboard (viz. Obr. 14). Mělo by se jednat o plynulý pohyb z jedné polohy do druhé. Snažíme se vyvarovat jakýchkoli cukaných pohybů, které mohou vést ke vzniku protirotace a dalších nežádoucích pohybových návyků. Optimálně bychom měli při nácviku postupovat tak, že nejprve zkusíme první pokusy každý sám a to pouze

s přední nohou na vázání. Měli bychom se snažit nejezdit zbytečně rychle a udržovat správné sjezdové postavení. K obloukům se zapnutou zadní nohou bychom měli přistoupit až v případě, že nám po našem povelu snowboard skutečně začne měnit směr.



Obr. 14: Rozfázovaný základní smýkaný oblouk frontside

7.15 Základní smykový oblouk podle Oty Louky a Martina Večerky z roku 2007

Při porovnání s vysvětlením metodiky základního smykového oblouku dle AČS z roku 2002 (12, s. 73) docházíme k závěru, že obě publikace mají doslova shodné vysvětlení (viz. Obr. 15). Liší se v grafickém zobrazení (13, s. 54-55).

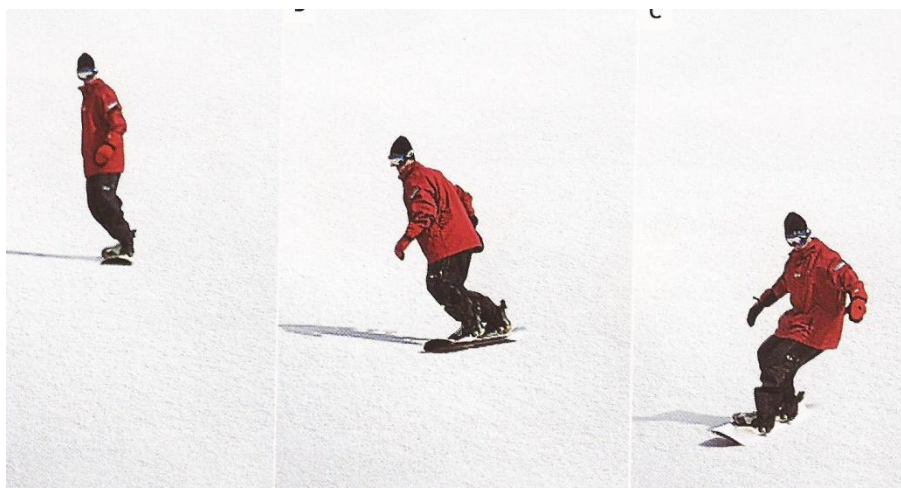


Obr. 15: Rozfázovaný průběh navazovaných smýkaných oblouků

7.16 Základní smykový oblouk podle Grega Goldmana z roku 2009 (10, s. 50-51)

Autor v první řadě upozorňuje na důležitost zdokonalení dovednosti Girland a jízdy šikmo svahem. Definiuje, že jde o dvě třetiny složitosti oblouku. Dále zdůrazňuje časování celého procesu. Doporučuje si vybrat klidnější sjezdovku, nebo počkat, až bude na sjezdovce méně lidí, aby měl žák prostor. Postup je následující.

Začínáme z jízdy šikmo svahem, tělo je uvolněné, kolena pokrčená, váha na středu snowboardu, rychlost přiměřená. Natočte hlavu a tělo do směru, kam chcete jet. Nyní přeneste váhu na předek snowboardu pro nasměrování po spádnicí (viz. Obr. 16). Následně tlakem, doslova kroucením předního chodidla stáčíme snowboard přes úroveň spádnice a tlakem v zadní noze pro dokončení oblouku. Po dotočení smýkaného oblouku, přesunu z jedné hrany na druhou, váhu přesuneme zpět a jsme v základním postavení. Nyní jsme připraveni na další oblouk.



Obr. 16: Polohy jezdce v oblouku

8 Tvorba multimediální učebnice

8.1 Zpracování dat

8.1.1 Volba programu

Pro tvorbu multimediálního DVD není důležité materiál jen správně natočit, ale také projít všechny stavy tvorby v odpovídající kvalitě a použitelnosti. Nevybíral se jen jeden program, nýbrž hned několik. Pro preprodukcí jsem volil Adobe Media Encoder, který i ve zkušební verzi zvládl přescalovat natočený materiál z FullHD AVCHD formátu do HD 720p a hlavně formátu mp4, se kterým šlo dále pracovat. Program pro střih jsem měnil dokonce v průběhu tvorby. Původně používaný Edius byl pro tento druh práce zbytečně složitý a zdlouhavý. Výměnou hardwaru se otevřely nové možnosti, a to možnost použití produktů společnosti Apple. Tím se vyřešila volba střihacího softwaru, následně i programu pro přípravu konečného DVD. Střih probíhal ve Final Cut Pro X, multimediální systém na nosiči zajišťuje aplikace iDVD, ve které je tvorba více radostí, než starostí. Všechny programy jsou v angličtině, ale díky znalosti jazyka a vlastními profesním zkušenostem s podobnými softwary nebyl problém se rychle adaptovat.

8.1.2 Proces tvorby

Původní záměr vytvořit bluray disk s videi ve FullHD kvalitě byl zmařen jak technických vybavením, kdy data nabyly takové velikosti, že se s nimi nedalo reálně na mobilní stanici pracovat, tak výsledným cílením multimediální učebnice, tzn. Z důvodu širší použitelnosti. Zatím jen modernější notebooky mají Blu-ray dvd mechaniku, stolní přehrávače je ve valné většině vůbec nemají a především projektory či televize, na kterých je promítáno na kurzech FullHD rozlišení nezvládají. Původní příprava na FullHD výstup, která trvala skoro týden, byla nepoužitelná a začínalo se od začátku. Naštěstí již s poučením a jasně danými podmínkami.

Samotné druhé přescalování a konvertování zdrojových dat trvalo v řádech dnů. Mezičasy byly vhodně vyplněny podrobným studiem nových funkcí a možností programu Final Cut Pro X a iDVD iLife11 z online tutoriálů. Připravila se výsledná struktura, která respektovala výstupní formát na multimediální učebnici. Následující fáze směřovala k výběru vhodných záběrů a dat, které se k tvorbě použily. Již při stahování z kamery prošly záběry prvním sítím. Pro detailnější výběr jich ale stále zůstalo přes 600.

Protříděná data v definované struktuře byla převedena na analýzu a fix do programu Final Cut Pro X. Hloubková analýza dat nám dává možnost následně opravit barvy obrazu, kontrast, u zvuku očistit přesahy, šum. V iDVD byla vytvořena struktura multimediální učebnice včetně nižších úrovní struktury a nastaveny vazby. Výhoda tohoto programu pro tento účel je možnost i pozdější změny designu a fungování multimediálního DVD bez nutnosti stavby struktury a vazeb od začátku. Výsledná šablona byla několikrát změněna. A to vždy z důvodu optimalizace pro rychlé a jednoduché procházení multimediální učebnicí a získání dostatečného prostoru pro prezentaci obsahu.

Další postup směřoval do programu Final Cut Pro X, kde se jedno video po druhém muselo připravit pro nasazení do multimediální učebnice. Bylo sestříháno, proběhly zmíněné korektury technického charakteru, přidány metodické poznatky k záběrům, audio podkres, případně audio komentář. Následně export ve formátu vhodném pro DVD a zařazení do iDVD ke konkrétnímu tématu učebnice.

Po kompletaci veškerých obsahů a doladění grafického frontendu multimediální učebnice byla exportována první verze učebnice pro kontrolu a následnou aktualizaci, korekturu.

8.1.3 Pořízení video materiálu

Pořízení videomateriálu pro takto rozsáhlý projekt jako je multimediální učebnice snowboardingu není otázkou jednoho odpoledne na sjezdovce. Všichni vyznavači tohoto či jakéhokoliv jiného zimního sportu odehrávajícího se na horách, vědí, že základním problémem u nás je počasí. Zima je nestálá a slunečních dní, kdy sportovec může vyrazit do akce je málo. Většinou platí, a platilo to i v tomto případě, že jakmile vyrazíte s kamerou točit, správného počasí dosáhnete v jednom pokuse z deseti. Natáčelo se celou sezónu 2010-2011 až do března, včetně kurzu snowboardingu, pořádaného Technickou Univerzitou v Liberci na Tanvaldském Špičáku.

Pro kvalitní výstup této práce byla pořízena nová FullHD kamera, která je vynikající především v obrazové kvalitě záznamu. Synchronizace záběrů s projektovým plánem probíhala jak v papírové podobě, tak digitálně, a to na zařízeních společnosti Apple. Natáčeno bylo z mobilního stativu. Pro rozhovory byl použit externí mikrofón a audio odposlech Seinhaier.

Natáčení probíhalo v zimních areálech Sportovní areál Ještěd, SKI Tanvaldský Špičák, SKI Javorník, za pomoci asistentů a vedoucí práce, dále ve Velké Chuchly Praha, v sídle

firmy LTB Snowboards, přímo s majitelem a zakladatelem Lukášem Schröderem a personálem výroby snowboardů.

Po natočení byla data kontrolována a připravena pro reprodukci.

8.1.4 Ovládání multimediální učebnice

Ovládání multimediální učebnice je připraveno s ohledem na různou úroveň zkušeností a počítačové dovednosti cílové skupiny. Ke spuštění není potřeba konkrétní přehrávač a není žádné omezení na platformu či zobrazovací jednotku. Jde o klasické DVD, proto uživatel nemusí řešit kompatibilitu s dvouvrstvými či Blu-ray mechanikami.

Šablona menu a struktury byla zvolena s ohledem na modernost, přehlednost a účelné použití.

8.1.5 Grafická stránka DVD

Grafická podoba multimediální učebnice vychází z upravené šablony programu iDVD, která se výborně hodí pro tuto práci. Visuelní styl celé učebnice je volen s myšlenkou podání konkrétních voleb, informací a co největšího zkrácení celkové cesty uživatele k hledanému videu.

8.1.6 Textová stránka DVD

Textová stránka DVD byla minimalizována na nutný základ. V dnešní době není uživatelsky zajímavé číst dlouhé texty. Klasické obsahové texty byly přeneseny přímo do konkrétních video záznamů ve svých kategoriích. Díky tomu je i případná budoucí aktualizace snáze možná.

8.2 Obsah DVD

8.2.1 Historie snowboardingu

První část multimediální učebnice byla věnována historii tohoto atraktivního sportu. Strukturována byla od jeho vzniku ve Spojených státech až po vývoj v České republice.

8.2.2 Technologie

Část technologie slučuje více zajímavých témat. Od prezentace a doporučení jednotlivého vybavení, přes rozdělení a výběr snowboardu, až po voskování a broušení před samotnou jízdou.

8.2.3 Technika

V části technika se zaměřujeme na správné provedení smýkaných a řezaných oblouků.

8.2.4 Hodnocení techniky

Běžnou součástí výcvikových kurzů je hodnocení techniky jednotlivých žáků. Z cvičitelské praxe víme, jak je pro svěřence důležité, mít porovnání jednotlivých provedení a jejich výsledné ohodnocení. Dochází k přirozenému zvýraznění vážnosti konkrétních chyb, které rovnou vidí na příkladu. Hodnotí se v rozmezí 1 až 4, přičemž je váha známky určena jako na vysoké škole. Jedna je nejlepší možná, čtyři znamená nesplnil. Pro multimediální učebnici byly použity záběry ze snowboardového kurzu pořádaného v roce 2011 Technickou univerzitou v Liberci. Tématu se věnujeme v části hodnocení výuky.

8.2.5 Metodika

Výuka snowboardingu je organizována do čtyř základních částí: všeobecná průprava, specializovaná průprava, oblouky a základy skoků. V této části se věnujeme popisu správného provedení jednotlivých prvků, včetně ukázky špatného provedení.

8.2.6 Bezpečnost

V této části se věnujeme základním bezpečnostním pokynům chování na sjezdovce i mimo ni.

8.2.7 Zdroje a poděkování

Tato část uvádí zdroje, ze kterých bylo do multimediální učebnice čerpáno, odkazy na zajímavé stránky a poděkování lidem, kteří přispěli ke vzniku multimediální učebnice.

9 Průzkum zájmu o multimediální učebnici snowboardingu

9.1 Zaměření a obsah ankety

Hlavním cílem ankety bylo zjistit aktuální poměr škol, které povolují či dokonce garantují odborně zaštitěnou výuku snowboardingu oproti školám pořádajícím kurzy zaměřené pouze na lyže. Dále zjistit zájem škol o multimediální učebnici snowboardingu a její využití na vlastních kurzech, případně zjistit proč zájem nemají.

Kontaktování škol proběhlo skrze Asociaci školních sportovních klubů Liberec. Obeslána byla gymnázia, základní a střední školy i vysoká škola v Liberci a blízkém okolí v celkovém počtu 98 institucí. Získali jsme zpět celkem 13 vyplněných dotazníků, z toho 7 odpovědí ze základních škol, 4 ze středních škol, 2 jiných typů škol, což v našem případě znamenala gymnázia a Technická univerzita v Liberci.

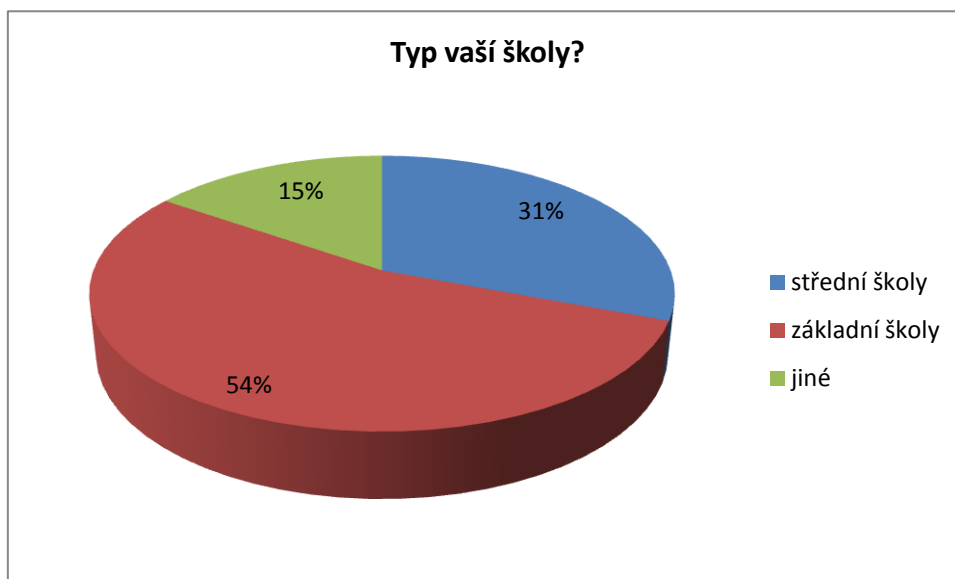
Dotazy:

1. Typ školy: SŠ – ZŠ – JINÉ
2. Pořádá vaše škola každoročně zimní (lyžařský) kurz? ANO – NE
3. Mohou žáci absolvovat kurz na snowboardu? ANO – NE
4. Průměrný počet dětí na zimním kurzu na snowboardu:
5. Mohou žáci absolvovat na snowboardu kurz v celém rozsahu či jen část?
CELÝ KURZ – ČÁST
6. Je vedena odborná instruktáž snowboardingu na kurzu? ANO – NE
7. Instruktor snowboardingu je zaměstnanec školy, externista?
ZAMĚSTNANEC – EXTERNISTA
8. Využila by vaše škola na kurzu multimediální DVD učebnici snowboardingu? ANO – NE
9. Pokud NE, můžete to krátce zdůvodnit?

9.2 Interpretace dat

Níže jsou u jednotlivých otázek grafem interpretované procentuální výsledky dotazníku.

1. Typ školy: SŠ – ZŠ – JINÉ



Obr. 17: Poměr typů škol, které odpověděly

Z odpovědí vyplývá (viz. Obr. 17), že více jak polovina reagujících škol na dotazník, byly školy základní.

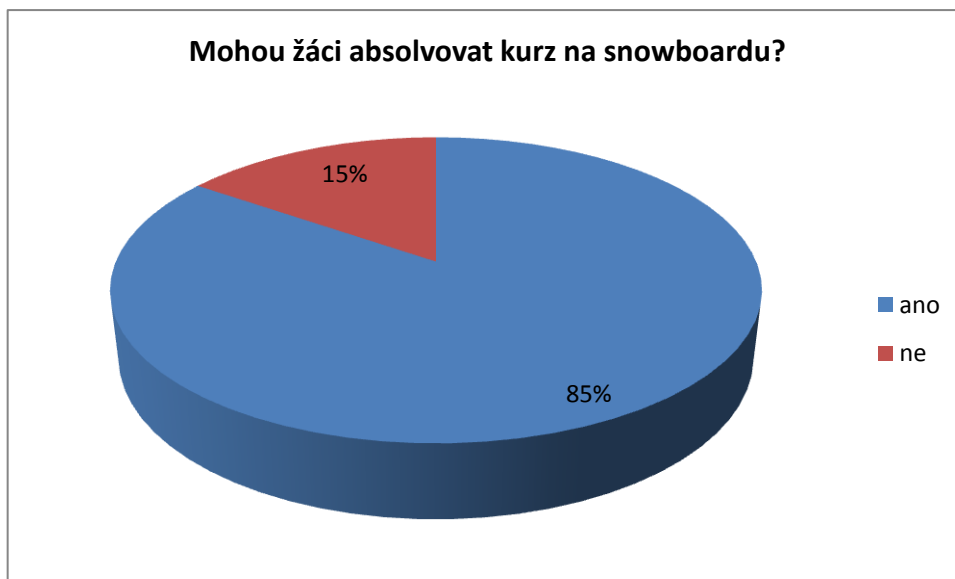
2. Pořádá vaše škola každoročně zimní (lyžařský) kurz? ANO – NE



Obr. 18: Všechny odpovědi na otázku č. 2 byly ANO

Z výsledků odpovědí vyplývá (viz. Obr. 18), že všechny školy, které zaslaly vyplněný dotazník, pořádají každoročně zimní kurz.

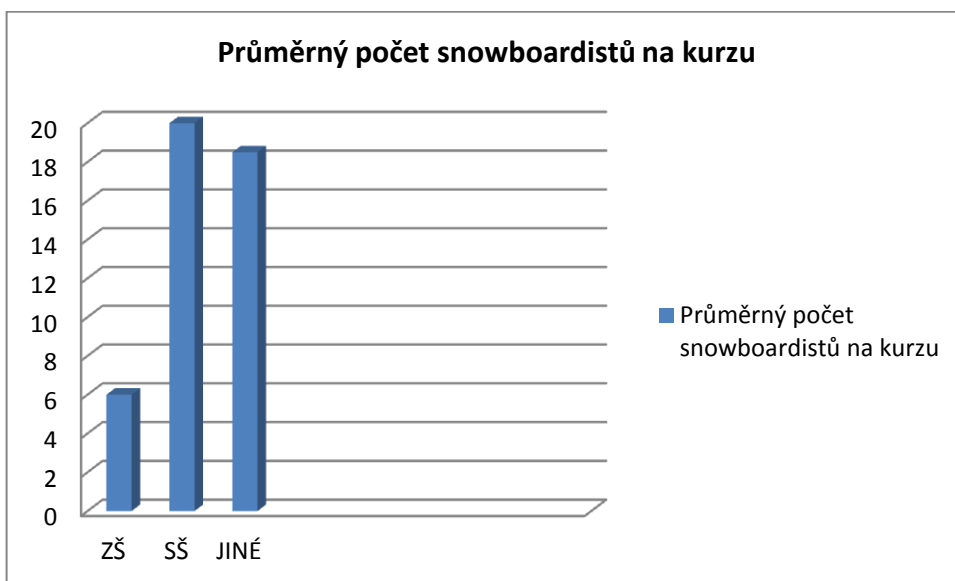
3. Mohou žáci absolvovat kurz na snowboardu? ANO – NE



Obr. 19: Poměr škol, které nepovolují snowboard, je stále poměrně veliký

Z výsledků odpovědí můžeme usuzovat (viz. Obr. 19), že většina škol umožňuje žákům absolvovat kurz snowboardingu. Rozsah kurzu snowboardingu viz otázka č. 5.

4. Průměrný počet dětí na zimním kurzu na snowboardu: 11

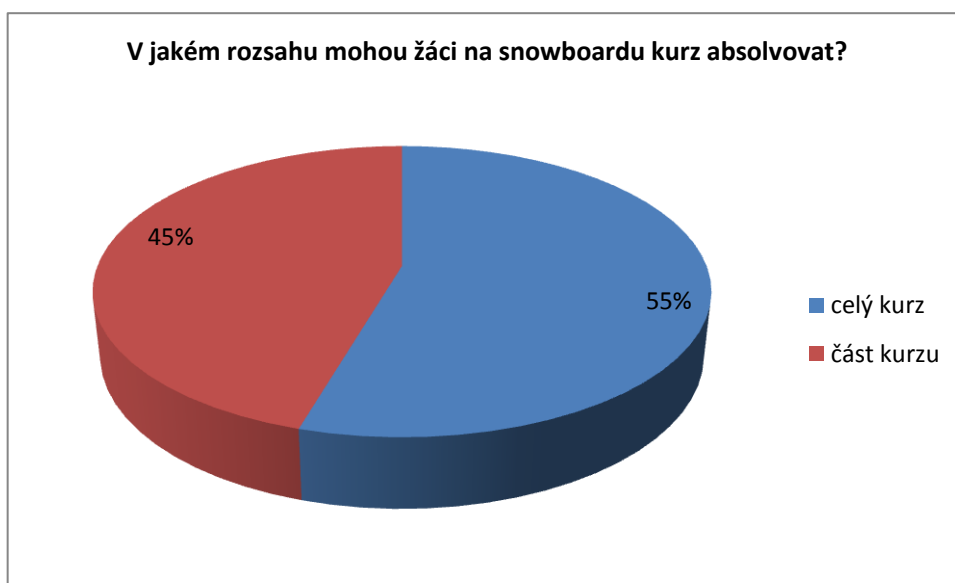


Obr. 20: Průměrný počet snowboardistů na kurzu

Z grafu je viditelný rozdíl v průměrném počtu snowboardistů na kurzech základních škol, oproti ostatním typům vzdělávacích zařízení (viz. Obr. 20). Z diskuze s pedagogy zastupujícími základní školy v našem dotazníku, která nebyla přímou součástí dotazníku, vyplynulo, že menší počet snowboardistů je ovlivněn hlavně finanční náročností pro rodiny. A dále pak přesvědčením rodičů nejdříve své děti naučit na lyžích, následně až na snowboardu.

5. Mohou žáci absolvovat na snowboardu kurz v celém rozsahu či jen část?

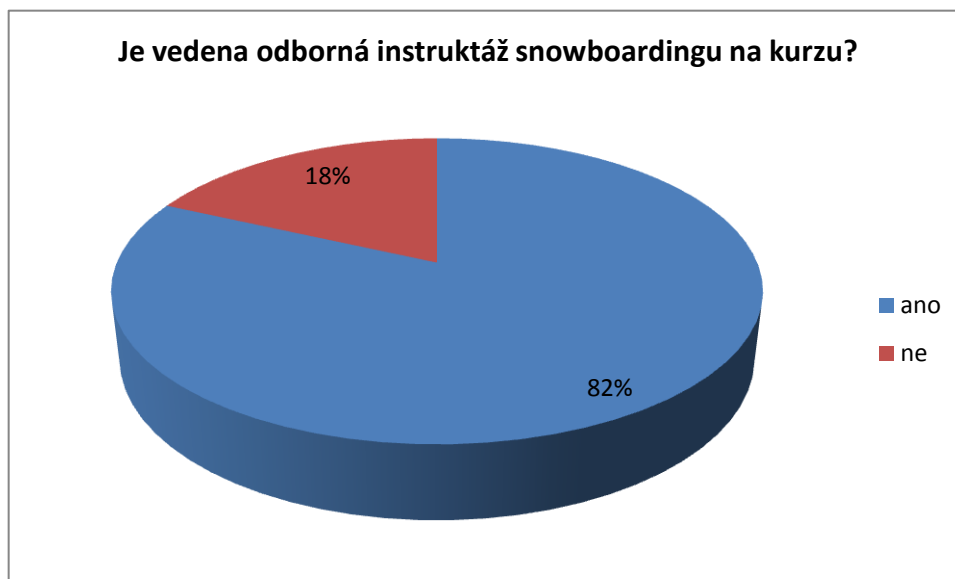
CELÝ KURZ – ČÁST



Obr. 21: Poměr škol umožňujících absolvování kurzu na snowboardu v plném a částečném rozsahu

Ze zasláných odpovědí vyplývá (viz. Obr. 21), že nejvíce záleží na materiálních možnostech školy a zájmu dětí, zda umožňuje žákům kurz v celém rozsahu či jako součást lyžařského výcviku. Do ovlivňujících faktorů bychom mohli zahrnout finanční výdaje, počet zájemců, nutnost instruktora, časové podmínky apod.

6. Je vedena odborná instruktáž snowboardingu na kurzu? ANO – NE

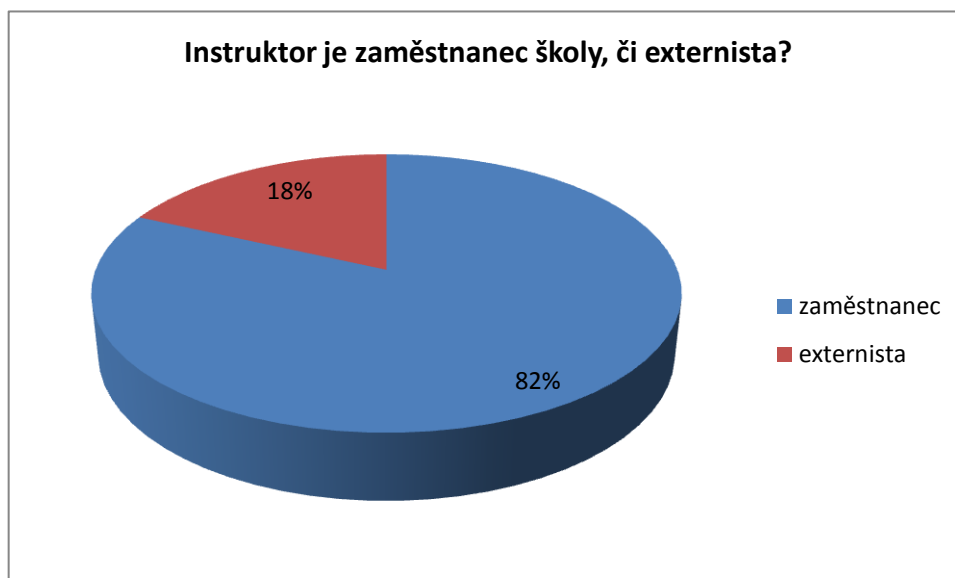


Obr. 22: U necelé pětiny škol není zajištěna odborná instruktáž výuky snowboardingu

Z celkového počtu škol, které pořádají snowboardový kurz, nemá zajištěnou odbornou instruktáž 18% škol (viz. Obr. 22).

7. Instruktor snowboardingu je zaměstnanec školy, externista?

ZAMĚSTNANEC – EXTERNISTA

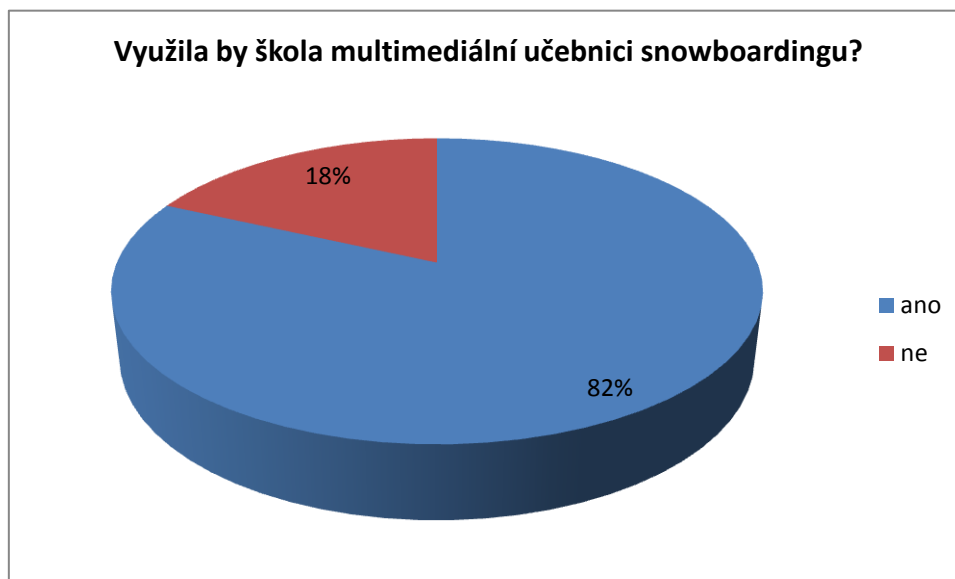


Obr. 23: 18% škol si najímá externího instruktora snowboardingu

Z výsledků odpovědí vyplývá, že na většině z daných škol provádí výuku snowboardingu přímo zaměstnanec školy (viz. Obr. 23).

8. Využila by vaše škola na kurzu multimediální DVD učebnici snowboardingu?

ANO – NE



Obr. 24: Většina škol by multimediální učebnici využila

Z došlých odpovědí lze usuzovat (viz. Obr. 24), že multimediální DVD učebnici snowboardingu by školy při výuce využily.

9. Pokud NE, můžete to krátce zdůvodnit?

Dvě školy, které pořádají snowboardové kurzy, by o DVD učebnici neměly zájem z důvodu externího instruktora, který výuku vede sám.

9.3 Závěry ankety

Z uvedených odpovědí vyplývá, že zimní kurzy jsou stále běžnou součástí výuky na všech typech oslovených škol. Ve většině případů je žákům v rámci zimního školního kurzu umožněna výuka snowboardingu, ale v různém rozsahu. Rozsah snowboardového kurzu se odvíjí od podmínek, ve kterých se daná škola nachází. Jak vyplývá z poznámek některých pedagogů, které nejsou přímou součástí výzkumu, největším úskalím jsou finanční náklady, které jsou s výukou snowboardingu spojeny. Ať už z hlediska nutnosti případné spolupráce externího instruktora nebo potřebného vybavení pro jednotlivé žáky. Obecně by se podle mého názoru a mnohaleté zkušenosti s výukou snowboardingu na školních kurzech dalo říci, že zájem o tento sport je velký a v čase rostoucí, ale potýká se se stále vysokou materiální náročností.

10 Závěr

Záměrem diplomové práce bylo vytvořit multimediální učebnici snowboardingu, která by byla využívána jako didaktický materiál pro školní a výukové kurzy a zároveň by byla určena i pro zájemce o tento atraktivní sport. V textové části bylo záměrem shrnout vývoj techniky smýkaného oblouku od různých světových i českých autorů a porovnat světovou a českou metodiku výuky snowboardingu.

Při realizaci diplomové práce jsem čerpal informace z odborné literatury a zahraničních multimediálních prezentací. Značným přínosem mi v neposlední řadě byly vlastní zkušenosti z instruktorské a cvičitelské praxe. Cenné pro mě byly i rady osob, jejichž jména jsem uvedl v Poděkování.

Diplomová práce by měla být přínosná v obou svých formách. Určení a cílení multimediální učebnice je již zmíněné výše. Textová část by měla obohatit zájemce o tento sport především o vnímání vývoje metodiky snowboardingu a vývoje techniky smýkaného oblouku. Věřím, že multimediální učebnice bude dalším krokem ve zkvalitnění výuky na lyžařských a instruktorských kurzech.

11 Seznam použitých zdrojů

1. Asociace českého snowboardingu. *Kurzy: Asociace českého snowboardingu*. [Online] c2011. [Cit: 10 18, 2011.] <http://www.snowboarding.cz/index.php?sekce=kurzy>.
2. Asociace českého snowboardingu. *Rozhodčí: Asociace českého snowboardingu*. [Online] c2011. [Cit: 10 18, 2011.] <http://www.snowboarding.cz/index.php?sekce=rozhodci>.
3. BINTER, L. a kol. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha : Grada, 2006. 96 s. 80-247-1509-0.
4. BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. Praha : Grada Publishing, 1999. 128 s. 80-7169-769-9.
5. BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2002. 120 s. 80-247-0246-0.
6. BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. 3. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 131 s. 80-247-1474-4.
7. BP sport. *Kurzy: BP sport*. [Online] c2011. [Cited: 10 18, 2011.] <http://www.kurz-instruktor.cz/s-19->.
8. FRISCHENSCHLAGER, E. *Snowboarding za 3 dny*. České Budějovice : KOPP, 1999. 127 s. 80-7232-068-8.
9. GIBBENS, J. *Snowboarding. Vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu*. Chomutov : Milénium, 1996. 96 s. 80-902384-0-8.
10. GOLDMAN, G. *Snowboarding*. London : New Holland Publishers, 2009. 96 s. 978-1-84773-343-6.
11. HLAVÁČEK, B. *Snowboarding. Jak na to*. Děčín : Svojtka a Vašut, 1991. 18 s. 80-900258-6-2.
12. LOUKA, O. *Snowboarding*. Ústí nad Labem : Asociace českého snowboardingu a Univerzita J. E. Purkyně, 2002. 100 s. 80-7044-438-X.
13. LOUKA, O. a VEČERKA, M. *Snowboarding*. Praha : Publishing, a.s., 2007. 148 s. 978-80-247-1378-6.
14. MARTIN, D. a DIEHL, M. *No-fall snowboarding*. New York : Rockefeller Center, 2005. 292 s. 978-0-7432-6990-2.
15. MAZÁČOVÁ, L. *Videoprogram základní výuky snowboardingu*. Liberec, 2007. 53 s. Diplomová práce na Technické univerzitě v Liberci na pedagogické fakultě. Vedoucí diplomové práce Lada Čuříková.

16. MCKENNOVÁ, L. *Jdu do toho! Snowboard*. Havlíčkův Brod : Fragment, 1998. 40 s. 80-7200-236-8.
17. MCNAB, N. *Go snowboard*. London : Dorling Kindersley Lmted., 2006. 160 s. 978-1-40531-574-6.
18. NIEZGODZKY, P. a HAUSKRECHTOVÁ, F. *Začíname so snowboardom : Metodická príručka pre záujemcov o jazdu na snowboard*. Bratislava : Iuventa, 1992. 24 s. 80-85172-20-8.
19. RYAN, K. *The illustrated guide to snowboarding*. New York : McGraw hill, 1997. 336 s. 978-1-57028-144-0.
20. VOBR, R. *Snowboarding*. České Budějovice : Kopp, 2006. 128 s. 80-7232-296-6.
21. VODIČKOVÁ, S. a kol. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2011. 141 s. 978-80-7372-703-1.
22. WERNER, D. a WAIDE, J. *Snowboarder's Start-Up: A Beginner's Guide to Snowboarding*. Chula Vista : Tracks Publishing, 1998. 144 s. 978-1-4395-0440-6.

12 Seznam použitých obrázků

Obr. 1: Dobová základní poloha jezdce při jízdě, poloha těla při smýkaném oblouku	34
Obr. 2: Poloha těla jezdce v oblouku	35
Obr. 3: Poloha jezdce v oblouku, zajímavostí jsou nepokrčená kolena	35
Obr. 4: Smýkaný oblouk frontside a backside	36
Obr. 5: Dnes již atypická poloha před započítím oblouku	37
Obr. 6: Ukázka využití zadní ruky v oblouku	38
Obr. 7: Poloha jezdce v oblouku	39
Obr. 8: Základní smýkaný oblouk	40
Obr. 9: Navazované smýkané oblouky	41
Obr. 10: Základní smýkaný oblouk	42
Obr. 11: Rozfázovaný průběh oblouku	42
Obr. 12: Znárodné přenášení tlaku přes chodidla	43
Obr. 13: Poloha jezdce v oblouku	44
Obr. 14: Rozfázovaný základní smýkaný oblouk frontside	45
Obr. 15: Rozfázovaný průběh navazovaných smýkaných oblouků	45
Obr. 16: Polohy jezdce v oblouku	46
Obr. 17: Poměr typů škol, které odpověděly	52
Obr. 18: Všechny odpovědi na otázku 2 byly ANO	52
Obr. 19: Poměr škol, které nepovolují snowboard, je stále poměrně veliký	53
Obr. 20: Průměrný počet snowboardistů na kurzu	53
Obr. 21: Poměr škol umožňujících absolvování kurzu na snowboardu v plném a částečném rozsahu	54
Obr. 22: U necelé pětiny škol není zajištěna odborná instruktáž výuky snowboardingu	55
Obr. 23: 18% škol si najímá externího instruktora snowboardingu	55
Obr. 24: Většina škol by multimediální učebnici využila	56

13 Přílohy

Multimediální učebnice snowboardingu na nosiči DVD.